

Утверждаю

Директор МБОУ «Приветненская ОШ»

Трофимович Л.А.

13.11.2023 год



Примерное цикличное десятидневное меню

МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период

категория: 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов)

Завтрак

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ**

ЗАВТРАК

Возраст: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецепт уры	Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
73	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
338	ЗАВТРАК	Молоч	150	27	19,7	34	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Банан свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				493	28,66	40,15	489,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				493	28,66	30,81	247,84	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
370	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
370	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				570	14,78	17,42	597,81	0,215	11,485	65,14	2,13	267,64	101,02	59,96	158,07	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				570	14,78	17,42	597,81	0,215	11,485	65,14	2,13	267,64	101,02	59,96	158,07	2,2
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368	ЗАВТРАК	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	29,94	20,62	76,78	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				500	29,94	20,62	76,78	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
308	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
302	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	0
370	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				675	26,2	37,02	74,75	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				675	26,2	37,02	74,75	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
331	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
319	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	70/30	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
770	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0

368	ЗАВТРАК	Овощи по сезону	63	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	10,0	1,2	0,24	32,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			593	29,42	18,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			593	29,42	18,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0	
270	ЗАВТРАК	Йогурт	150														
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
368r	ЗАВТРАК	Бананы свежие	110	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			503	14,52	18,77	46,11	399,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			503	14,52	18,77	46,11	399,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
368r	ЗАВТРАК	Бананы свежие	110	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
78	ЗАВТРАК	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	80/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
368r	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
368	ЗАВТРАК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	14,03	9,34	92,38	604,06	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			690	14,03	9,34	92,38	604,06	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассычатая	180	11,92	7,18	63,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
106	ЗАВТРАК	Тфтели из говядины (паровые)	100	9,59	7,97	9,26	146,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
270	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
368r	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	30														
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	26,61	16,69	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	26,61	16,69	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755	
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
368	ЗАВТРАК	Йогурт	100	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	140	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	64,69	39,57	79,28	841,83	0,082	0,073	36,86	1,537	65,785	0	10,368	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	64,69	39,57	79,28	841,83	0,082	0,073	36,86	1,537	65,785	0	10,368	32,5	0	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:																	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,878	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1878	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			1440	3,67	3,88	12,66	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05	

0,038

10,042

2,856

0,374

2

