

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа



Г.Г. Сабиров

«17» марта 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ОБЕД

(ВОЗРАСТ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Понедельник	110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,1	0,97	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95
	471	Фрикадельки мясные	100/50	12,7	9	10,2	209	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	0,27	0,04	0,08	1
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	933	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого			29,4	24,1	113,9	831	175,73	98,28	331,04	4,47	82,92	1,76	0,25	0,29	9,47

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Вторник	140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	15,1	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,7	248,1	5,3	39,33	1,3	0,2	0,15	1,13
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	635	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого			31,5	25,1	110	799	133,48	246,38	455,83	8,34	65,41	4,65	0,4	0,35	8,78

Во второй завтрак (при наличии финансирования) могут быть выданы фрукты, сок и кондитерские изделия (вафли, печенья).

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Среда	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,9	17,7	0,31	0,24	0,11	7,1
	443	Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,03	0,99
	3	Бутерброд с сыром	30/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
	Итого				37,9	29,3	125,9	927	258,48	111,86	393,59	4,47	46,86	1,2	0,4	0,28

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Четверг	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50/10	2,1	5,6	7,3	81	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,2	0,02	0,04	10,03
	311	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	28,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	769	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	15,38	10	59,98	0,84	55,42	1,14	0,08	0,04	0,04
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
		Сок	200	0	0	26	96									
	Итого				20,8	28,1	148,9	965	206,21	78,26	303,08	3,11	153,27	1,76	0,31	0,24

Во второй завтрак (при наличии финансирования) могут быть выданы фрукты, сок и кондитерские изделия (вафли, печенье).

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Пятница	140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	15,1	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
	363	Куры отварные	100	22,7	17,1	0,29	246	26,86	18,71	157	1,62	98	0,71	0,04	0	1,28
	520	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Итого			36	27	110,89	833	170,5	142,9	422,48	5,86	141,05	3,9	0,37	0,28	22,6

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Понедельник	110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,1	0,97	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95
	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	297	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	61,81	68,69	133,98	1,36	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0	1
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	635	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого			25,1	26	108,6	776	146,6	140,4	361,78	4,51	79,24	4,36	0,22	0,23	10,13

Во второй завтрак (при наличии финансирования) могут быть выданы фрукты, сок и кондитерские изделия (вафли, печенье)

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Вторник	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,8	1,9	17,7	0,31	0,24	0,11	7,1
	462	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	17,5	13,5	257	8,78	20,47	94,82	0,84	3,19	0	0,03	0,06	0,39
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	686	Чай с лимоном и сахаром	200/100	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
	Итого			29,5	27,8	115,8	838	65,47	88,55	284,5	4,36	44,49	1,53	0,41	0,2	8,61

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Среда	140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	15,1	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,6
	311	Каша рисовая молочная жидкая	230/3	5,8	9,4	24,8	247	140,31	31,22	141,1	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
	528	Ватрушки с картофелем	100	6,75	4,3	36,8	214	21,71	18,76	73,48	1,06	14,3	1,78	0,12	0	6,81
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
		Сок	200	0	0	26	96									
		Итого			20,95	16,9	166,4	934	256,05	122,2	362,2	4,28	99,7	5,02	0,34	0,3

Во второй завтрак (при наличии финансирования) могут быть выданы фрукты, сок и кондитерские изделия (вафли, печенье)

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Четверг	124	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	15,8	24,01	78,8	0,92	10,62	0,28	0,09	0,06	7
	436	Жаркое домашнему	250	17,1	17,4	18,3	402	25,78	49,83	214,3	3,21	0	4,08	0,14	0,15	5,01
	3	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	602	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
	Итого			34,3	27,7	101,4	901	308,5	116,5	526,33	5,84	48,78	5,3	0,37	0,41	12,57

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы.				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Пятница	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,9	17,7	0,31	0,24	0,11	7,1
	296	Рыба, припущенная в молоке	100	10,4	1,1	3	63	51,5	25,2	142,9	0,52	11,4	0,9	0,07	0,05	2
	520	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	544	Коржик молочный	75	3,5	6,1	31	193	13,5	5,13	28	0,39	45,38	0,5	0,04	0	0,03
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	643	Кисель	200	0	0	10	119	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
		Итого			28,6	18,4	114,8	825	154,2	126,01	418,59	4,78	104,66	1,98	0,56	0,25

Во второй завтрак (при наличии финансирования) могут быть выданы фрукты, сок и кондитерские изделия (вафли, печенье).