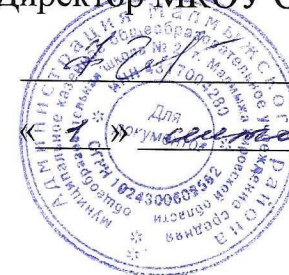


Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа

Ф.В. Гильмутдинова

2024 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД (завтрак ,обед)
(ВОЗРАСТ 7 – 11 ЛЕТ)**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи: горячий завтрак

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	471	Фрикадельки мясные	100/50	12,7	9	10,2	174	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	0,27	0,04	0,08	1
	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
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,6	26,97	101,1	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого				28,9	20,6	90,7	669	194,9	228,3	470,4	7,7	71,95	1,68	0,31	0,36

Прием пищи: горячий обед

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
	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
Понедельник	471	Фрикадельки мясные	100/50	12,7	9	10,2	174	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	0,27	0,04	0,08	1
	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
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,6	26,97	101,1	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого				30,8	26,1	102,7	774	232	249,3	518,5	8,67	98,65	1,94	0,35	0,41

День:	вторник															
Неделя	первая															
Сезон	осенне-зимний															
Возраст	7-11 лет															
Прием пищи: горячий завтрак																
Вторник	437	Гуляш из говядины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	3,6	17,51	128,9	1,91	0	0,41	0,003	0,08	0,33
	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	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
	Итого				24,7	19,6	93,8	656	35,1	35,81	212	3,91	23,6	2,29	0,143	0,16

Прием пищи: горячий обед

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
	437	Гуляш из говядины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	3,6	17,51	128,9	1,91	0	0,41	0,003	0,08	0,33
	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	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
	Итого				27,6	22,4	111,7	766	50,2	56,74	270	4,77	36,47	2,46	0,223	0,22

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет
 Прием пищи: горячий завтрак

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	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
		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 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			22,8	20,8	80	602	74,12	48,87	162,91	1,43	9	0,05	0,09	0,09	1,25
Прием пищи горячий обед																
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
	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
Среда	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
		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 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
	3	бутерброд с сыром	30(10)	5	3	14,6	146	8,1	9,9	0	0,62	0	0	0,05	0,03	0
	Итого				34,5	28	114,1	892	113,64	96,88	264,66	3,95	26,7	0,36	0,38	0,23

День:	четверг															
Неделя:	первая															
Сезон:	осенне-зимний															
Возраст:	7-11 лет															
Прием пищи:	горячий завтрак															

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	311	Каша молочная Дружба	230/6	7,1	9,8	37,3	267	141,42	40,45	163,21	0,9	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
		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
	Итого				13,9	16,1	97,4	592	159,97	51,78	220,54	1,84	99,32	0,99	0,19	0,18

Прием пищи: горячий обед																
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
	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	0,05	6,6
Четверг	311	Каша молочная Дружба	230/6	7,1	9,8	37,3	267	141,42	40,45	163,21	0,9	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
		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
	Итого				13,9	16,1	97,4	592	159,97	51,78	220,54	1,84	99,32	0,99	0,19	0,18

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет
 Прием пищи: горячий завтрак

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
Пятница	393	Куры отварные	100	20,2	16,8	0,3	232	12,33	12,59	187,43	1,18	64,92	1,1	0,05	0,11	0,76
	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	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
	Итого				29,8	23,8	88,1	685	138,82	101,9	388,38	4,45	95,1	4,12	0,29	0,33

Прием пищи: горячий обед

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
	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
Пятница	393	Куры отварные	100	20,2	16,8	0,3	232	12,33	12,59	187,43	1,18	64,92	1,1	0,05	0,11	0,76
	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	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
	Итого				29,8	23,8	88,1	685	138,82	101,9	388,38	4,45	95,1	4,12	0,29	0,33

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи: горячий завтрак

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	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	0,01	1
		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 сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого				22,9	20,4	91,7	647	107,53	105,55	307,18	3,43	52,54	4,1	0,17	0,18

Прием пищи: горячий обед

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
	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
Понедельник	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	0,01	1
		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 сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого				24,8	25,9	103,7	752	144,57	126,52	355,28	4,4	79,24	4,36	0,21	0,23

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи: горячий завтрак

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	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
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	5,66	0,15	8,5	0,04	0,02	0,02	1
		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
	Итого			22,5	25,8	94,4	705	34,55	40,04	181,91	2,5	35,29	1,26	0,18	0,11	2,51

Прием пищи: горячий обед

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
	87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167	45,3	47,35	0	1,26	0	0	0,1	0,11	9,11
Вторник	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
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	5,66	0,15	8,5	0,04	0,02	0,02	1
		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
	Итого			31,11	34,2	108,74	872	79,85	87,39	181,91	3,76	35,29	1,26	0,28	0,22	11,62

День:
 Неделя: среда
 Сезон: вторая
 Возраст: осенне-зимний
 Прием пищи 7-11 лет
 Прием пищи: горячий завтрак

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	366	Запеканка из творога	125	18,9	14	29,6	316	219,83	30,55	239,96	0,58	82	0,05	0,06	0,32	0,49
	769	Ватрушка 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
	685	сок	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				30,25	20,2	101,7	707	302,74	61	378,59	2,16	105,3	1,88	0,23	0,38

Прием пищи: горячий обед

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	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
	366	Запеканка из творога	125	18,9	14	29,6	316	219,83	30,55	239,96	0,58	82	0,05	0,06	0,32	0,49
	769	Ватрушка 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
	685	сок	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				33,15	23	119,6	817	317,84	81,93	436,62	3,02	118,17	2,05	0,31	0,44

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи: горячий завтрак

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	436	Жаркое подомашнему	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
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	639	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			24	20,9	60,6	631	141,78	81,51	325,1	3,89	18	4,18	0,22	0,27	5,53

Прием пищи: горячий обед

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
	132	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
Четверг	436	Жаркое подомашнему	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
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
	3	бутерброд с сыром	30(10)	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0	0,62	0	0	0,05	0,03	0
	639	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				28,8	35,2	90,9	903	173,02	114,6	393,48	5,38	44,7	4,47	0,35	0,37

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

Прием пищи горячий завтрак

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
	388	Рыба, припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	20,8	29,94	193,48	0,61	19,71	1,66	0,16	0,14	0,57
	520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,2	167	42,81	34,26	100,3	1,25	25,15	0,24	0,14	0,13	12,53
Пятница		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
		коржик молочный	75	3,5	6,1	31	193	13,5	5,13	28	0,39	45,38	0,5	0,04	0	0
	198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,1	1,94	0,09	0	0,02	0	0	2,33
	Итого			32,4	18,7	102,5	709	90,65	89,93	356,22	2,89	90,24	2,42	0,39	0,27	15,43

Прием пищи горячий обед

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
	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
	388	Рыба, припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	20,8	29,94	193,48	0,61	19,71	1,66	0,16	0,14	0,57
	520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,2	167	42,81	34,26	100,3	1,25	25,15	0,24	0,14	0,13	12,53
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
		коржик молочный	75	3,5	6,1	31	193	13,5	5,13	28	0,39	45,38	0,5	0,04	0	0
	198	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,1	1,94	0,09	0	0,02	0	0	2,33
	Итого			39,1	22,9	122	853	122,1	128,04	457,97	4,79	107,94	2,73	0,63	0,38	22,53