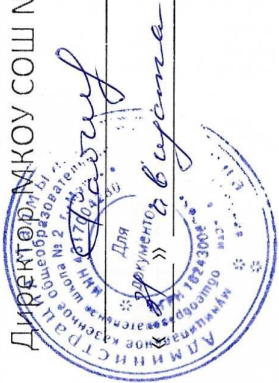


Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа

Г.Г. Сабиров

2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД (ОБЕД)

(ВОЗРАСТ 7 – 11 ЛЕТ)

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

День недели	№ рец.	Наименовани е 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	0,04	0,05	7,95	
	471	Фрикадельки мясные	100/50	12,7	9	10,2	174	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	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	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	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	Итого			28,6	24	109	772	173,73	84,38	324,54	4,36	82,92	1,76	0,24	0,29	9,47

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

День недели	№ рец.	Наименовани е 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	174,66	248,06	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
	685	Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого			30,7	25	105,1	775	131,48	232,45	479,29	8,23	65,41	4,65	0,39	0,33	8,78

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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(10)	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0	0,62	0	0	0,05	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	
	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			31,9	33,6	114,1	892	113,64	96,88	264,66	3,95	26,7	0,36	0,38	0,23	8,35	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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	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	
	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	56,42	1,14	0,08	0,04	0	
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0	
	699	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			21,4	25,1	134,5	892	184,08	86,43	327,55	3,53	138,19	1,88	0,37	0,25	7,96	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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	
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	
	393	Куры отварные Картофельное	80	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	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			33,5	26,7	110,9	819	155,9	136,8	452,91	5,42	107,97	4,29	0,38	0,39	22,08	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	
	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	
	686	Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0	
		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Итого			25,6	26	108,6	776	146,6	140,4	361,78	4,51	79,24	4,36	0,22	0,23	10,13	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	
	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	
Вторник	462	Тфтели 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	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			28,7	27,6	110,7	812	61,01	73,92	276,7	4,21	44,49	1,43	0,4	0,2	7,49	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	
	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	
Среда	311	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	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	
	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			20,05	18,4	114,8	748	238,32	82,6	337,8	2,92	108,7	2,32	0,31	0,28	13,92	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	картофельный суп с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	15,8	24,01	78,8	0,92	1,62	0,28	0,09	0,06	7
	436	Жаркое домашнему бутерброд с сыром	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	Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,05	0,03	0
	692	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			30,9	26,4	89,6	866	163,7	101,52	397,4	5,32	19,62	4,46	0,35	0,36	12,53

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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	картофельный суп 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 в молоке	100	10,4	1,1	3	63	51,5	25,2	142,9	0,52	11,4	0,9	0,07	0	0
	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 коржик молочный	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0
		Напиток апельсиновый	75	3,5	6,1	31	193	13,5	5,13	28	0,39	45,38	0,5	0,04	0	0
	198		200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,1	1,94	0,09	0	0,02	0	0	2,33
	Итого			28,3	17,7	124,6	773	152,8	123,3	407,39	4,7	99,63	1,97	0,54	0,24	21,96