

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа

Г.Г. Сабиров

2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД (ЗАВТРАК)

(ВОЗРАСТ 7 – 11 ЛЕТ)

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины					
								Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг			
	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			
Понедельник	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	110,6	26,97	101,1	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52			
	Итого			26,7	18,5	97	667	136,7	63,41	276,4	3,39	56,22	1,5	0,2	0,24	1,52			

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг		
Вторник	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,1	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	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			27,8	22,2	87,2	665	116,4	211,5	421,3	7,37	52,54	4,48	0,31	0,27	2,18		

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг
Среда	443	Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0,04	0,03	0,99
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0,04	0	0
	686	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,05	0,01	0,06	0,26
	Итого			22,8	20,8	80	602	74,12	48,87	162,91	1,43	0,05	0,09	0,09	1,25

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины			
								Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг
Четверг	311	Каша пшеничная	230/6	8,4	10,3	28,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	0,32	0,17	0,16	0,24
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	0,57	0,04	0,02	0
	686	Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0,04	0	0
	Итого	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,1	0	0	1,12
				15,2	16,6	88,9	607	162,7	60,51	241,82	2,25	0,99	0,25	0,18	1,36

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	393	Куры отварные	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	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	15,48			

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	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			
Понедельник	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	105,6	307,18	3,43	52,54	4,1	0,17	0,18	2,18			

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, 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	
		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	23,5	91,4	670	32,05	36,54	176,25	2,35	26,79	1,22	0,16	0,09	1,51	

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

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Среда	311	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	24,8	247	140,31	31,22	141,13	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			17,15	15,6	96,9	638	223,22	61,67	279,76	2,06	95,83	2,15	0,23	0,22	7,32	

День: четверг
 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	
	436	Жаркое по-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	
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	10	19,5	32,5	0,55	0	0	0,05	0	0	
Четверг		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	

День: пятница
 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	
	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	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	
Пятница		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	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	
	692	Напиток апельсиновый	200	0	0	14	86	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Итого			21,1	14,1	94,4	624	120,76	74	308,34	2,77	86,96	1,67	0,31	0,14	13,92	