

Примерное 10 - дневное меню для учащихся МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

№ ре- цеп	Осенне-зимний сезон Наименование блюда	7-11 лет	Энерг ценност ь	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жир.	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г								
	день 1 Понедельник													
	<i>Завтрак</i>													
228	Макароны отварные с сыром	200	333,32	13,53	15,92	34,11	0,08	0,22	115,2		295,2	202,07	20,33	1,22
10.1	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,03		100		22	76,8	4,8	1
00/1	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66
302	Чай с лимоном и сахаром(200/7)	207	62,00	0,13	0,02	15,2	0,04	2,83			114,2	4,4	2,40	0,36
		507	598,6	23,5	21,14	78,59								
	<i>Обед</i>													
73	Суп с рыбными консервами	250	167,25	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	-	45,3	176,53	47,35	1,26
183	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	243,75	8,6	6,09	38,64	0,21		0		14,82	203,93	135,83	4,56
96	Гуляш	105	322	15,84	22,54	13,22	0,06		40		12,82	169,76	30,6	2,7
20	Салат из свеклы с сыром	100	66,6	89,186	6,02	2,35	0,028	4,69	0,57	0	22,32	39,59	13,19	0,57
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
309	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		0	32,32	21,9	17,56	0,48
00/14	Фрукты (яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
		945	1054,92	126,58	43,9	125,3								
	<i>итого за день</i>		1653,52	150,08	65,04	203,89	0,694	27,45	279,8	0,798	860	993	314,06	15,45
	день 2 Вторник													
	<i>Завтрак</i>													
329	Запеканка из творога со сгущенным молоком (200\30)	200\30	567	30,69	23,22	58,8	0,87	0,99	136,5		410,73	451,83	55,77	1,35
00/1	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66
00/4	Йогурт	130	69,5	5,1	1,9	7,4	0,15		0		22,5	76,83	32,3	1,47
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0			11,1	2,8	1,4	0,28
		620	836,78	33,26	25,74	110,18								
	<i>Обед</i>													
56	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной (250\10)	250	130,25	5,93	5,83	11,98	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93
33/3	Рагу овощное	150	213	2,66	16,49	12,9	0,09	18,77	69		55,74	67,5	24,39	0,9
108	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30	270,27	13,46	15,75	18,93	0,083	1,2	56,53		46,58	147,28	30,55	1,45
1.2	Огурец соленый (на порц)	50	10	0,56	0,05	1,75	0,01	5,25		0	5	17,5	7,5	0,4
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
317	Напиток «Витошка»	200	64	-	-	16,4	0	0,02	55		34	23	12	0,1
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	0	17	13	0,3
		970	916	28,91	39,16	109,11								
	<i>итого за день</i>		1752,78	62,17	64,9	219,29	1,473	94,61	325,04	1,158	646,96	989,83	244,09	9,52
	день 3 Среда													
	<i>Завтрак</i>													
78	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,47	4,75	17,96	0,09	0,83	33		163	136,87	26,67	0,65
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Сыр порционный	20	68,64	5,28	5,32	0	0,01	0,12	42	0	127,8	120	11	0,14
304	Напиток из цикория	200	100,6	3,17	2,68	15,95	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
161	Биточки картофельные запеченные	100	161	3,4	4	27,9	0,15	12,48	18,0		21,0	95,9	33,0	1,5
		560	573,76	20,48	17,15	81,13								
	<i>Обед</i>													
61	Суп с макаронными изделиями,картофелем и мясом курицы сметаной	260	125,2	5,09	4,04	15,79	0,07	5,9		-	28,5	55,1	22,11	0,9
3/3	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,26	0,18	24,22			49,3	115,46	37	1,34
136	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	388	15,3	29,4	15,46	2,9	1,04	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42
6	Салат из белокачанной капусты	100	60,4	1,312	3,249	6,47	0,022	17,09			24,97	28,3	15,09	0,466
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/1	Сок фруктовый	200	105,6	1		25,4	0,044	8			40	36	20	0,4
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	0	17	13	0,3
		1040	1090,68	33,082	44,129	137,56								
	<i>итого за день</i>		1664,44	53,56	61,68	218,69	3,67	130,97	212,4	1,6	663,5	829,3	311,97	9,366

	день 4 Четверг													
	Завтрак													
194	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	286	7,31	10,98	39,2	0,14	1,17	58	0	162,26	241,51	6,51	0,94
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	Бутерброд с повидлом	20/10 130	202	2,4	7,5	31	0,04	0,06			10,82		10,44	0,88
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0			11,1	2,8	1,4	0,28
		510	641,52	12,94	18,9	97,42								
	Обед													
71	Суп-пюре из разных овощей с мясом говядины и гречками	250	156,3	7,41	6,14	15,67	0,125	12,6			79			1,25
277	Макаронные изделия отварные	150	224,6	7,36	6,02	35,26	0,08				6,48	49,56	28,16	1,56
99	Котлета мясная из говядины с маслом сливочным(100/5)	105	322	15,84	22,54	13,22	0,06		40		12,82	169,76	30,6	2,7
19	Салат из моркови с яблоком	100	81,7	1,233	0,094	11,47	0,057	3,36			25,76	52,77	36,05	0,664
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
310	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,662	0,09	32,01	0,016	0,73		0	32,48	23,44	17,46	0,698
00/14	Фрукты свежие (груша)	100	58	0,38	0,12	15,46	0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17
		985	1160,88	38,285	35,844	162,17								
	итого за день		1802,4	51,23	54,74	259,59	0,65	22,12	104,9	1,52	377,32	662,84	174,02	11,62
	День 5 Пятница													
	Завтрак													
242	Сырники с морковью со сгущенным молоком(200/30)	220/ 30	392,14	15,62	14,81	49,07	0,098	1,2	65,36		257,27	270,06	40,44	1
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0	150,0	112,5	17,5	1,63
306	Какао на молоке	200	118,6	4,08	3,54	17,58	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
		590	677,46	26,46	22,75	91,87								
	Обед													
65	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	250	171,25	9,4	6,01	16,54		5,83			42,68	88,1	35,57	2,05
177	Пюре картофельное с морковью	180	163	3,3	7,0	20,4	0,09	12,22			39,3	98,46	31	1,14
93	Рыба (горбуша) припущенная в молоке	95	52,5	7,65	1,01	3,18	0,05	0,96	3,75		12,88	84,25	10	0,54
1.1	Огурец свежий (на порцию)	50	11	0,55	0,1	1,9	0,03	8,75		0	7	13	10	0,45
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
319	Компот из шиповника	200	114,8	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		0	32,32	21,9	17,56	0,48
		890	698,03	27,08	15,01	108,73								
	итого за день		1375,49	53,54	37,76	200,6	0,51	32,78	99,51	1,4	721,27	924,83	219,81	9,89

	День 6 Понедельник													
	Завтрак													
235	Омлет с зеленым горошком	200/20	317	20,48	23,68	5,72	1,02	0,16	1,02		446,6	163,5	240,3	
00/1	Хлеб пшеничный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4/13	Сыр порциями	20	68,64	5,28	5,32	0	0,01	0,12	42	0	127,8	120	11	0,14
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03		0	11,1	2,8	1,4	0,28
		500	539,16	28,29	29,42	40,04								
	Обед													
99	Суп из овощей	250	118,25	5,5	5,73	9,15	0,07	10,38			34,85	49,28	20,75	0,77
227	Макаронные изделия отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26	0,08				6,48	49,56	28,16	1,56
99	Котлета из говядины с маслом сливочным(100/5)	105	322	15,84	22,54	13,22	0,06		40		12,82	169,76	30,6	2,7
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с маслом растительным	100	106	1,5	6,1	0,1	3,4	0,44			16,4	30,1	16,5	0,7
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/13	Сок фруктовый	200	105,6	1		25,4	0,044	8			40	36	20	0,4
00/14	Фрукты свежие (яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
		1045	1108,93	37,0	41,63	132,01								
	итого за день			65,29	71,05	172,05	4,83	29,13	88,02	1,6	1001,65	714	414,11	10,87
	День 7 Вторник													
	Завтрак													
329	Запеканка из творога со сгущенным молоком (200/30)	200/30	467	30,69	23,22	58,8	0,87	0,99	136,5		410,73	451,83	55,77	1,35
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0	150,0	112,5	17,5	1,63
304	Напиток из шикория	200	103	3,0	3,1	16,3	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		600	736,72	40,45	30,72	100,32								
	Обед													
55	Пши из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	260	112,75	5,67	5,69	7,9	0,06	15,78			49,26	49	22,13	0,83
3/3	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,26	0,18	24,22			49,3	115,46	37	1,34
99	Биточек из говядины с маслом сливочным(100/5)	105	322	15,84	22,54	13,22	0,06		40		12,82	169,76	30,6	2,7
6	Салат из белокочанной капусты	100	60,4	1,312	3,249	6,47	0,022	17,09			24,97	28,3	15,09	0,166
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
324	Кисель из концентрата промышленного	200	49,6	0	0	11,14	0	0	0	0	17,7	0	0,06	0
		945	913,23	32,302	38,719	105,07								
	итого за день		1649,95	72,75	69,44	205,39	1,40	61,01	202,5	1,4	868,16	1128,85	228,55	10,57
	День 8 среда													
	Завтрак													
206	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/10	266	7,31	10,98	39,2	0,14	1,17	58	0	162,26	241,51	6,51	0,94
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
269	Расстегай с рыбой	75	250	4,78	8,84	38,04	0,08		12		15	48	17,2	0,94
306	Какао на молоке	200	118,6	4,08	3,54	17,58	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
		525	728,12	19,33	23,76	114,14								
	Обед													
113	Суп лапша домашняя с мясом кури	250	131,95	5,09	6,8	11,72	0,49		153,2		113,5	38,5	113,5	0,65
48/3	Горошница с морковью	180	218,7	12,2	3,7	30,2	0,032				3,22	80,8	25,34	0,68
141	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	288	15,3	29,4	15,46	2,9	1,04	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42
35/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	86,2	1,3	0,6	0,6	0,02	2,45			8,5	15	7	0,25
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
310	Компот из сухофруктов	200	89	0,662	0,09	32,01	0,016	0,73		0	32,48	23,44	17,46	0,698
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	0	17	13	0,3
		980	1042,33	40,85	41,63	137,17								
	итого за день		1770,45	60,18	65,39	251,31	3,89	66,98	347	1,6	570,3	798,4	278,55	8,48

	День 9 Четверг Завтрак													
208	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	210	251	6,11	10,72	32,38	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
00/1	Хлеб пшеничный	40	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66
00/2	Хлеб ржаной	20	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/6	Масло сливочное	20	128	0,24	21,75	0,39			180		7,2	9		0,06
302	Чай с лимоном	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33			126,6	92,8	15,4	0,41
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0	150,0	112,5	17,5	1,63
		620	765,44	18,45	38,86	103,31								
	Обед													
65	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	250	171,25	9,4	6,01	16,54		5,83			42,68	88,1	35,57	2,05
3/3	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,26	0,18	24,22			49,3	115,46	37	1,34
83	Котлета рыбная с маслом сливочным	100	221,81	12,28	13,65	15,88	190,93	0,31	41,08		41,71	0,29	34,77	1,32
14	Салат из свежих огурцов	100	66,6	89,186	6,02	2,35	0,028	4,69	0,57	0	22,32	39,59	13,19	0,57
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
317	Напиток «Виташка»	200	64	-	-	16,4	0	0,02	55		34	23	12	0,1
00/14	Фрукты (груша)	100	58	0,38	0,12	15,46	0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17
		1030	950,14	120,73	33,2	144,45								
	итого за день		1759,14	18,45	72,06	247,76	191,5	43,4	347,55	1,44	657,98	781,73	245,73	11,7
	День 10 Пятница Завтрак													
329	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком (200/30)	200/30	567	30,69	23,22	58,8	0,87	0,99	136,5		410,73	451,83	55,77	1,35
15	Сыр порциями	20	68,64	5,28	5,32	0	0,01	0,12	42	0	127,8	120	11	0,14
00/1	Хлеб пшеничный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03		0	11,1	2,8	1,4	0,28
		510	682,52	39,2	28,96	93,12								
	Обед													
58	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины и сметаной	260	137,6	5,71	5,66	10,93	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,22
119	Плов из мяса говядины	260	429,33	21,98	22,52	34,69	0,08	1,71			18,97	266,85	52,38	3,53
42	Винегрет овощной	100	60,4	1,312	3,249	6,47	0,022	17,09			24,97	28,3	15,09	0,466
00/1	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/13	Сок фруктовый	200	105,6	1		25,4	0,044	8			40	36	20	0,4
00/14	Фрукты (яблоко)	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	10	0,4	56	22	18	4,4
		1140	987,08	37	33,07	136,17								
	итого за день		1669,6	76,2	62,03	229,29	1,26	58,62	188,5	1,8	766,9	1094,4	236,17	13,91
	норма	2350 ккал												
	завтрак 25%	9315,98	776,33	26,10%										
	обед 35%	11805,58	983,80	37,64%										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022020

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024