

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
Сергей Сидор
№ 144 от « 01 » сентября 2021г.

Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся МБОУ Глубокинской школы
Краснинского района Смоленской области
в возрасте от 7 до 11 лет

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	А (мкг)	С (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	60	0,931	3,1	5,83	50,88	0,12	121,42	5,39	1,98	61,8	30,5	9,84	0,34
271	Котлета "Домашняя"	80	4,47	8,54	6,32	135	0,056	17,12	0,15	0	8,09	54,96	6,58	0,7
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,37	7,96	33,21	233,33	0,17	38,7	0	0	21,99	215,99	55,84	1,51
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,346	0	29,85	100,16	0,0345	0	0	0	18,7	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 1 день		16,627	20,11	96,96	623,64	0,3965	0,1784	5,6	2,477	158,98	408,32	84,24	3,64

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	6,01	4,98	55,68	0,012	73,8	3,99	0	21,28	24,38	12,42	0,78
637	Птица отварная.	90	1	6,1	6,4	244	0,14	0	5,1	0	139	0	9	0,1
143	Рагу овощное	200	1,77	10,99	8,6	142	0,06	92	12,51	0	37,16	45	16,26	0,6
386	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	63,6	0,015	0	3	0,15	10,5	10,5	6	1,1
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 2 день		7,88	23,76	56,88	609,55	0,243	0,167	24,66	0,647	256,34	157,08	46	2,95

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,09	6,89	49,02	0,04	87	2,02	0	14,46	31,66	21,63	0,4
204	Макароны с сыром	200/15	12,34	12,48	42,64	361,9	0,07	21,4	0,15	0	191	193	18,24	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,392	17,528	100,6	0,04	26	1,3	0,012	120,3	91,488	14,4	0,13
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	19,6	94	0,006	10	10	0,4	32	22	18	0,22
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 3 день		20,13	17,272	108,408	709,79	0,172	0,1456	13,53	0,909	406,16	415,35	74,59	2,45

День: Четверг														
Неделя: Первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	60	0,931	3,1	5,83	50,88	0,12	121,42	5,39	1,98	61,8	30,5	9,84	0,34
227	Рыба припущенная	100	18,22	12,58	0,92	150	0,14	49	0,114	0	56,28	169,6	17,36	0,108
312	Картофельное пюре	200	4,08	4,451	27,26	183	0,19	43,45	24,2	0,241	55,98	149,18	13,705	0,346
386	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	63,6	0,015	0	3	0,15	10,5	10,5	6	1,1
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 4 день		27,491	20,791	70,91	551,75	0,481	0,2151	32,764	2,868	232,96	436,98	49,225	2,264

День: Пятница														
Неделя: Первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком("Зимний")	100	1,748	6,18	9,245	99,5	0,08	139	13	1	15,91	47,3	18,7	0,75
182	Каша молочная овсяная	200	19,86	13,43	50,67	364,14	0,29	68,8	1,3	0,28	138,8	232,8	63,8	1
382	Какао с молоком	200	3,192	3,38	14,802	103,368	0,041	22,036	1,3	0,004	121,836	97,86	19,1	0,394
	Кондитерские изделия	30	1,8	2,83	0,31	100,1	0,019	0	0	0	4,8	16,56	3,12	0,24
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 5 день		30,11	26,33	96,777	771,378	0,446	0,231	15,66	1,781	329,746	471,72	107,04	2,754

День: Понедельник														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,012	58,98	3,86	1,36	41,56	18,65	10,1	0,9
204	Макароны с сыром	200/15	12,34	12,48	42,64	361,9	0,07	21,4	0,15	0	191	193	18,24	1,33
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0	0,6	0	32,32	0	0	0,48
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 6 день		17,28	16,69	98,74	643,31	0,114	0,0816	4,67	1,857	313,28	288,85	30,66	3,08

День: Вторник														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	160,2	4,37	0,6	73,99	44,53	16,38	0,48
260	Гуляш из свинины	100	8,51	10,02	2,89	174,52	0,28	42,5	0,92	0,84	13,6	189,6	25,06	1,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,37	7,96	33,21	233,33	0,17	38,7	0	0	21,99	215,99	55,84	1,51
377	Чай с лимоном	200/7	0,143	0,0274	10,2176	42,8872	0,0031	0,34	2,84	0,014	5,08	4,836	2,6	0,4
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
Всего за 7 день			20,593	18,6874	76,5876	594,9072	0,5191	0,2429	8,19	1,951	163,06	532,16	102,2	4,26

День: Среда														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	60	0,931	3,1	5,83	50,88	0,12	121,42	5,39	1,98	61,8	30,5	9,84	0,34
291	Плов из мяса кур	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	14,6	4,52	0	34,76	131,5	40,53	1,08
385	Молоко кипячённое	200	1	5	9,6	107	0,08	40	2,6	0	240	220	28	0,2
	Кондитерские изделия	30	0,95	1,54	17,46	116,105	0,044	0	0	0	4,95	22,55	0	0,33
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
	Всего за 8 день		19,101	18	81,44	607,255	0,34	0,1772	12,57	2,477	389,91	481,75	80,69	2,32

День: Четверг														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,012	58,98	3,86	1,36	41,56	18,65	10,1	0,9
271	Котлета "Домашняя"	80	4,47	8,54	6,32	135	0,056	17,12	0,15	0	8,09	54,96	6,58	0,7
312	Картофельное пюре	200	4,08	4,451	27,26	183	0,19	43,45	24,2	0,241	55,98	149,18	13,705	0,346
386	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	0	4	0,2	14	14	8	1,5
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
Всего за 9 день			13,71	17,351	82,25	569,41	0,294	0,1208	32,27	2,298	168,03	313,99	40,705	3,816

День: Пятница														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
67	Винегрет овощной	100	1,4	7,15	7,44	101,43	0,04	202,6	9,63	3,27	21,8	43,3	21,3	0,89
223	Запеканка из творога	150/20	11,42	7,74	19,66	141,75	0,03	34,12	0,33	2,9	236,91	220	7,94	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,007	40,51	0,0003	0,2	0,04	0	2,28	3,3	1,76	0,36
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,012	0	0,06	0,057	41,4	45,6	1,38	0,1
338	Фрукты свежие	200	0,6	0,6	15,4	69	0,02	24	0,1	0,095	24	96,5	2,3	0,24
	Всего за 10 день		17,01	16,02	74,257	456,96	0,1063	0,2621	10,16	6,762	333,39	440,3	35,62	2,31
	Среднее за 10 дней		18,99	19,50	84,32	613,80	0,31	0,18	16,01	2,40	275,19	394,65	65,10	2,98
	В %		25	25	25	26	26	26	27	24	25	24	26	25