Муниципальное казённое общеобразовательное
учреждение Стригинская основная школа

Утверждаю
Директор школы:
_____ В.И. Лукашова
Приказ № 68- б от 31.08.2022

Примерное меню на 10 дней для учащихся МКОУ Стригинской ОШ

Завтрак
с 7 до 10 лет

День 1

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№38 Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,0	-	24.28	30,75	44,0	1,08
№ 679 Каша гречневая (рассыпча-тая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,0	0.02	-	12,98	67,5	208,5	3,95
№ 637 Птица отварная	80	16,88	10,88	0,0	165,0	0,03	0.0	16.0	-	31,2	16,00	114,4	1,44
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№ 26 Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5.45	215,99	42.91	217,0	1.74
Итого		39,4	29,31	118,57	858,2	0,177	6,25	16,17	5,45	290,45	157,16	583,9	8,61

День 2

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№33 Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5.70	0,00	-	21,09	12,54	24,58	0,8
№694 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	27,75	86,60	1,01
№ 388 Котлета(биточки, шницель) рыбная	80	8,25	11,3	3,5	128	0.08	0.15	1,0	-	32	57	153,0	0,8
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№ 912 Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0			8,0	42,0		0,6
Итого		16,17	21,15	79,77	524,07	0,32	34,02	26,5	0,52	110,74	149,29	289,34	4,21

День 3

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№45 Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,0	-	13,92	12,45	26,98	0,51
№ 304 Плов из птицы	80/130	20,30	17,0	35.69	377,0	0,06	1,01	48,00	-	45,1	47,5	199,3	2.19
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№ 26 Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5.45	215,99	42.91	217,0	1.74
Итого		37,4	34,25	130,66	934,71	0,32	7,16	48,15	5,97	287,68	112,86	469,04	5,44

День 4

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№43 Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	-	22.42	9,10	16,57	0,31
№694 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	27,75	86,60	1,01
№608 Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183.0	0,08	0,12	23,00	-	35,0	25,70	133,1	1,20
№ 859 Компот из свежих плодов	200	0.2	0,2	22.30	110.00	0,02	0,0	0,0	-	12.00	0,0	2.4	0.80
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
Итого		19,19	17,77	73,86	552,29	0,33	37,76	48,9	0,56	120,4	81,35	301,87	4,88

День 5

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№15 Салат из свежих подоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	-	11,21	9,76	20,77	0,44
Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	59,38	249,13	2,74
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№ 912 Груша	100	0,4	0,30	10,3	47,0	0,02	5,0		-	19,0	12,0		2,3
Итого		28,87	26,14	86,95	669,25	0,18	16,32	60	0,52	99,26	79,26	295,66	6.48

День 6

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№38Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,0	-	24.28	30,75	44,0	1,08
№469 Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	48,92	344,91	0,84
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№ 915 Апельсин	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	60			34,0	13,0		0,3
Итого		32,92	19,58	91,82	522,48	0,23	66.99	0,33	0,52	297,35	102,67	414,67	3.22

День 7

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№33 Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	-	21,09	12,54	24,58	0,8
№ 679 Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,0	0.02	-	12,98	67,5	208,5	3,95
№608 Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183.0	0,08	0,12	23,00	-	35,0	25,70	133,1	1,20
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
№868 Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0.01	1,08	0,0	-	6,40	0,0	3.6	0,18
№ 915 Мандарин	100	0,8	0,20	7,5	38,0	0,06	38,0			35,0	11,0		0,1
Итого		24,24	19,18	98,82	671,59	0,41	43,9	23,43	0,56	124.47	135,54	432,98	7,79

День 8

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№43 Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	-	22.42	9,10	16,57	0,31
№688 Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	21,0	-	4,86	21,12	37,17	1,11
№290 Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221,0	0,05	0.02	43.0	-	54,5	20,30	132,9	1.62
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№ 912 Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0			8,0	42,0		0,6
Итого		28,02	23,55	87,36	644.37	0,22	29,49	64	0,52	102,45	102,52	212,4	4,64

День 9

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№45 Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,0	-	13,92	12,45	26,98	0,51
№297 Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24.06	260,06	0,06	23,79	48,00	-	71,25	52,37	199,3	1.94
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
№ 26 Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5.45	215,99	42.91	217,0	1.74
Итого		33,87	27,99	119,03	817,77	0,32	29,94	48,15	5,97	313,83	117,73	469,04	5,19

День 10

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№15 Садат из свежих подоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,0	-	11,21	9,76	20,77	0,44
№245 Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,0	0,07	0,28	6,00	-	13,5	10,40	137,60	0,57
№694 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	27,75	86,60	1,01
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№ 13005 Булочка «Любимая»	100	9,14	5,78	50,81	291,62	0,12	0,19			59,03	16,1		1,8
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
Итого		29,66	16,65	100,89	644.99	0,43	28.7	31.9	0,56	140,72	82,81	308,17	5,78