



Директор школы Артюхова

Приказ № 99 от « 1 » сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
МБОУ–Орменская СОШ им. поэта Н.Н.Денисова
завтраков для учащихся 1-4 классов**

2023-2024 учебный год

Возраст: от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	106	Жаркое по -домашнему	280	14,5	15,8	8,3	481	0,11	1,14	49	0	205	180	30	0,66
2	685	Чай	220	8,9	3,06	26,0	58	0,07	0	0	0	4,95	0	0	0
3		Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0	10	0	0	16	0	0	2,2
4		Хлеб ржаной	45	4,46	0,64	24,5	82	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого:		28,26	19,9	69,1	665,5	0,27	11,14	55,2	0	235,31	180	30,05	5,22

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	332	Макаронные изделия отварные	200	5,8	9,96	24,9	181,1	0,16	2,48	0,04	0	215,8	24	46,3	0,8
2	487	Курица отварная С соусом	100/50	21	13,6	8	180	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
3	693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0	0	0	0	18	4,24	0	0,6
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого:		35,38	28,3	78,08	647,26	0,29	2,48	26,24	0	282,16	48,24	189,35	5,56

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	511	Рис отварной	200	14,92	1,27	2,91	292,6	0,032	0	0,02	0,04	0,04	17,34	278	5,26
2	487	Рыба тушёная с овощами	80/50	18,3	10,21	8,49	92	0,13	4,36	0,01	0,02	67,74	-	-	1,25
3	639	Компот	200	10	0,06	35,2	110	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
4	1	Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Печенье	30	0,6	-	15	230								
		Итого:		47,78	12,26	62,98	833,2	0,292	5,66	6,24	0,06	199,14	107,34	292,05	9,43

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	508	Гречка отварная	200	7,2	4,8	17,74	238,1	0,16	0	8	1,4	28	102	73	1,4
	454	Котлета мясная с соусом	80/50	9,13	10,96	40,22	180								
2	693	Какао с молоком	200	4,62	4,62	43,8	177,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
3		Батон с маслом	26/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,03	60	0	0	34	0	0	0,3
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого:		26,94	29,70	103,58	833,4	0,32	61,3	14,21	1,4	193,36	192	87,05	4,62

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	374	Рыба тушёная с овощами	80/50	15,3	10,2	8,49	92	0,12	4,36	0,01	0,02	68	310	78	1,25
2	205	Картофельное пюре	200	2,11	5,21	17,94	192,2	0,18	24,22	34	1,2	49,3	115	37	1,34
3	685	Чай с сахаром	220	8,9	3,06	26	58	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
5		Печенье	30	0,6	-	15	230								
		Итого за день:		30,87	19,19	68,81	680,8	0,41	28,58	40,21	1,22	138,66	427,4	115,05	5,75

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	332	Макароны отварные	200	5,8	9,96	24,9	181,1	0,19	23,5	156	0,3	0,08	1,09	36,72	0,8
2	451	Биточки с соусом	80/50	14,27	3,62	17,36	263,25	0,66	0	0,33	0,71	0,71	0	27	0,14
3	685	Чай с сахаром	220	8,9	3,06	26	58	0,01	0	0,4	1	24	0	0,4	0,2
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,07	0,5	0	0	4,95	0	0	0
5		Батон с сыром	26/18	2,34	5,6	16,92	131,6	0,09	0	0,62	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		35,27	22,96	86,56	742,55	1,02	24	157,3 5	2,01	39,1	1,09	64,17	3,5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	508	Гречка отварная	200	7,2	4,8	17,74	238,15	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
2	462/58	Тефтели с соусом	80\50	8,12	20,99	44,76	160	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
3	685	Чай с сахаром	220	8,9	3,06	26	58	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Батон с маслом	25/10				129,1								
		Итого за день:		28,18	29,57	89,88	693,85	0,28	2,43	85,21	0	195,64	280,96	71,06	5,67

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	511	Рис отварной	200	14,92	1,27	2,91	292,6	0,1	0,25	345	0,04	114	260	19,5	0,52
2	423	Гуляш с томатным соусом	80/50	1,22	7,09	6,49	237,15	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
3	639	Компот из яблок	220	10	0,06	35,2	110	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,66	0	0,33	0,71	0,71	0,45	27	0,14
5		Печенье	30	0,6	-	15	230								
		Итого за день:		30,7	9,14	60,98	978,35	0,86	4,84	345,34	2,32	262,09	402,29	96,22	1,88

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	205	Картофельное пюре	200	2,11	5,21	17,94	192,2	0,32	0	0,02	0,4	0,4	17,34	278	5,26
2	487	Курица отварная с соусом	80/50	21	13,6	8	180	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
3	685	Чай с сахаром	220	8,9	3,06	26	58	0,07	0	0	0	4,95	0	0	0
4		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,66	0	0,33	0,71	0,71	0,45	27	0,14
5		Печенье	30	0,6	-	15	230	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		35,97	22,59	68,32	768,8	1,18	0	26,55	1,11	54,42	37,79	448,05	9,56

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	332	Макароны отварные	200	5,8	9,96	24,9	181,1	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27
2	423	Гуляш с соусом	80/50	1,22	7,09	6,49	237,15	0,32	0	0,02	0,04	0,04	17,34	278	6,26
3	685	Чай с сахаром	220	8,9	3,06	26	58	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
4		Батон с сыром	25/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,02	10	0	0,2	16	0	0	2,2
5		Хлеб ржаной	45	3,96	0,72	1,38	108,6	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		21,91	29,43	59,21	713,95	0,54	12,43	57,23	0,24	205,2	248,74	320,45	12,65
		Итого за 10 суток:		321,27	223,04	747,5	7557,66	5,462	152,86	814,08	8,36	1805,08	1925,85	1713,5	63,84
		Итого в среднем сутки:		32,13	22,3	74,75	755,77	0,55	15,28	81,41	0,84	180,51	192,58	171,35	6,38