

Утверждено приказом  
директора МБОУ «ООШ» д.Захарвань  
№23 от 08.02.2024 г.  
\_\_\_\_\_ Е.А. Чупрова

**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовленных блюд  
в МБОУ «ООШ» д. Захарвань**

Сезон : весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1 день</b>																	
<b>Понедельник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,3	126	0,14	0,34	5,1	0,05	0,15	39	85	17	1,08	0,02	0,005
376	Зразы из мяса с рисом	100	6,4	3,2	16,2	195	0,05	0,2	0	0,02	0,5	9	26	12	1,09	0,006	0,006
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	3,2	6,4	59	0,02	0,07	6,6	0,03	2,3	22	34	12,3	0,6	0,031	0,006
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	3,2	23,1	96	0,06	0,53	3	0,03	0,2	95	20	14	0,2	0,028	0,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,3</b>	<b>16,3</b>	<b>71,9</b>	<b>579</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>14,8</b>	<b>0,15</b>	<b>3,55</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>61,3</b>	<b>2,97</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>2 день</b>																	
<b>Вторник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
291	Макароны отварные	150	5,04	0,7	16	145	0,08	0,03	0,05	0,019	0,8	81	36	8	0,42	0,037	0,015
363	Мясо тушенное	90	5,2	2,9	13,77	106,5	0,09	0,5	2,64	0,03	0,81	20,7	92	30,2	2,1	0,03	0,004
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	6	27	110	0,06	0,02	0,02	0,008	0	28	19	7	0,2	0,009	0,008
129	Икра кабачковая	100	1,81	7	5,85	102	0,03	0,59	10,25	0,063	1,2	35,3	13	4,1	0	0,009	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19,25</b>	<b>16,7</b>	<b>72,52</b>	<b>566,5</b>	<b>0,29</b>	<b>1,4</b>	<b>13,06</b>	<b>0,14</b>	<b>3,21</b>	<b>275</b>	<b>270</b>	<b>55,3</b>	<b>2,72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>3 день</b>																	
<b>Среда</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
429	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	16,3	128	0,14	0,21	5,8	0,03	0,15	86	65	13	1,1	0,008	0,004
336	Рыба, припущенная в молоке	90	6,06	6,48	2,79	102,6	0,06	0,01	2,08	0,02	3,51	21,4	110	19,8	0,45	0,009	0,006
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009

494	Чай с лимоном	200	1,8	0,32	16,72	32	0	0,98	0	0	0	38	3	1,3	0,3	0,003	0,007
190	Кукуруза отварная	100	1,3	3,92	28,26	180,4	0,01	0	6,3	0,085	0,23	19	16	13,62	0,71	0,038	0,004
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,4</b>	<b>16,64</b>	<b>83,75</b>	<b>537</b>	<b>0,25</b>	<b>1,28</b>	<b>14,18</b>	<b>0,175</b>	<b>4,33</b>	<b>220,4</b>	<b>220</b>	<b>60,92</b>	<b>2,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>4 день</b>																	
<b>Четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
406	Плов из мяса птицы	200	14,61	11	36	241,05	0,13	0,83	3,23	0,045	5,13	90	142,6	23,45	1,13	0,019	0,005
76	Винегрет овощной	100	1,3	0,2	6,8	120	0,06	0,05	2,4	0,09	4,6	63	40	18	0,8	0,014	0,009
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
511	Компот из свежих ягод замороженных	200	0,3	4,35	17,2	13,75	0,01	0,44	7	0	0	13	12	1,5	0,23	0,025	0,007
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,25</b>	<b>15,87</b>	<b>79,68</b>	<b>468,8</b>	<b>0,24</b>	<b>1,4</b>	<b>12,63</b>	<b>0,175</b>	<b>10,17</b>	<b>222</b>	<b>220,6</b>	<b>56,15</b>	<b>2,44</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>5 день</b>																	
<b>Пятница</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
407	Рагу из мяса птицы	180	8,34	0,3	10,3	114,08	0,05	0,03	2,78	0,06	1,42	11,5	63,94	32,92	0,35	0,018	0,009
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0,03	0,34	2,43	0,008	0	52	3	1	0,05	0,032	0,002
107	Овощи соленные в нарезку	100	6,46	12,9	31,7	224,92	0,16	0,97	7	0,09	0	153,5	170	20	2,3	0,02	0,015
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,5</b>	<b>13,3</b>	<b>66,9</b>	<b>502</b>	<b>0,27</b>	<b>1,6</b>	<b>12,31</b>	<b>0,178</b>	<b>1,82</b>	<b>327</b>	<b>346,94</b>	<b>59,92</b>	<b>2,7</b>	<b>0,085</b>	<b>0,029</b>
<b>6 день</b>																	
<b>Понедельник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	7,8	24,1	153	0,19	0,25	0,2	0	0,62	14	65	13	1,42	0,016	0
367	Гуляш из мяса	100	8,3	6,5	2,8	196	0,05	0,02	5,3	0,02	0,5	133	142	13	0,36	0,008	0,005
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	1,2	6,4	59	0,02	0,07	6,6	0,12	2,3	22	34	15,3	0,6	0,031	0,009
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,035	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
494	Чай с лимоном	200	0	0,32	26,5	32	0	0,98	0	0	0	38	3	1,3	0,3	0,003	0,007
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,34</b>	<b>16,14</b>	<b>79,48</b>	<b>534</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>12,1</b>	<b>0,175</b>	<b>3,86</b>	<b>263</b>	<b>270</b>	<b>55,8</b>	<b>2,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>7 день</b>																	
<b>Вторник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
429	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	16,3	128	0,14	0,21	5,8	0,03	0,15	86	65	13	1,1	0,008	0,004
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,035	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	3,2	23,1	96	0,06	0,53	3	0,03	0,2	95	20	14	0,2	0,028	0,01
410	Фрикадельки из мяса птицы	90	7,16	6,68	6,84	178,8	0,04	0	2,3	0,026	0,48	7,2	80	7,4	0,82	0,02	0,001
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	3,2	6,4	59	0,02	0,07	2,6	0,03	2,3	22	34	12,3	0,6	0,002	0,006
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>72,32</b>	<b>555,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,89</b>	<b>13,7</b>	<b>0,151</b>	<b>3,57</b>	<b>266,2</b>	<b>225</b>	<b>59,9</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>8 день</b>																	
<b>Среда</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
406	Плов из мяса птицы	200	14,61	11	36	241,05	0,13	0,83	3,23	0,032	5,13	90	142,6	23,45	1,13	0,019	0,005
76	Винегрет овощной	100	1,3	0,2	6,8	120	0,06	0,05	2,4	0,09	4,6	63	40	18	0,8	0,03	0,008
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009

<b>508</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,5	6	27	110	0,06	0,02	0,02	0,008	0	28	19	7	0,2	0,009	0,008
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,45</b>	<b>17,52</b>	<b>89,48</b>	<b>565,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>5,65</b>	<b>0,17</b>	<b>10,17</b>	<b>237</b>	<b>227,6</b>	<b>61,65</b>	<b>2,41</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>9 день</b>																	
<b>Четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
<b>360</b>	Мясо духовое	<b>200</b>	2,36	3,62	6,2	123,62	0,05	0,53	5,6	0,036	0,15	12,5	15	33,6	0,3	0,016	0,005
<b>190</b>	Кукуруза отварная	<b>100</b>	1,3	3,92	28,26	180,4	0,01	0	6,3	0,085	0,23	19	16	13,62	0,71	0,038	0,004
<b>108</b>	Хлеб пшеничный /ржаной	<b>40</b>	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
<b>518</b>	Сок натуральный	<b>200</b>	9,05	8	12,86	164	0,14	0,36	2,5	0,009	0,23	138,5	169	2,08	1,11	0,004	0,012
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15,75</b>	<b>15,86</b>	<b>67</b>	<b>562,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,97</b>	<b>14,4</b>	<b>0,17</b>	<b>1,05</b>	<b>226</b>	<b>226</b>	<b>62,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>
<b>10 день</b>																	
<b>Пятница</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
<b>291</b>	Макароны отварные	<b>150</b>	5,65	0,7	16	145	0,08	0,03	0,05	0	0,8	83	36	8	0,42	0,01	0,009
<b>90</b>	Бутерброд с сыром	<b>45</b>	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	60	110	6	0	0,015	0,003
<b>129</b>	Икра кабачковая	<b>100</b>	1,81	7	5,85	102	0,03	0,77	10,25	0,063	1,2	35,3	13	4,1	0	0,009	0
<b>494</b>	Чай с лимоном	<b>200</b>	0	9	15	60	0,03	0,34	2,43	0,008	0	52	3	1	0,05	0,032	0,002
<b>389</b>	Тефтели из мяса паровые	<b>100</b>	4,4	3	22	136	0,07	0	2,3	0,062	3,2	25	102	40	2,35	0,034	0,016
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,56</b>	<b>19,8</b>	<b>68,75</b>	<b>546</b>	<b>0,24</b>	<b>1,4</b>	<b>15,13</b>	<b>0,153</b>	<b>5,6</b>	<b>255,3</b>	<b>264</b>	<b>59,1</b>	<b>2,82</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>