



Утвержаю:

директор МБОУ СОШ с.Завальное

Н.В. Попова

**Примерное десятидневное меню(20р)
МБОУ СОШ с.Завальное Усманского муниципального района
на 2023-2024 год.**

Десятидневное цикличное меню 20-00

Сезон: Осенне-зимний сезон
 Возрастная категория: 7-16 лет

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день завтрак															
348	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43	
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Всего завтрак		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80	55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98	
	Всего за 1-й день:		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80	55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98	
2-й день															
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32	
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Всего завтрак		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32	157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87	
	Всего за 2-й день:		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32	157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87	
3-й день															
558	Колбаса (сосиска) вареная	50	6,40	11,10	0,70	128,50	0,11	0,00	5,00	0,15	14,50	89,00	11,00	0,35	
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	35,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	39,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	6,50	0,44	
	Всего завтрак		16,14	20,45	77,86	561,93	0,60	0,00	64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32	
	Всего за 3-й день:		16,14	20,45	77,86	561,93	0,26	0,00	64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32	
4-й день															
8	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,34	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53	
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,37	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	82,12	13,34	0,32	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
	Всего завтрак		12,89	24,87	63,47	536,25	0,10	6,50	169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95	
	Всего за 4-й день:		12,89	24,87	63,47	536,25	0,10	6,50	169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95	
5-й день															
443	Омлет с колбасой	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Всего завтрак		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33	

Всего за 5-й день:		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33	
6-й день														
7209	Каша пшеничная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	50	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04	0,00	73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
Всего завтрак			9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52
Всего за 6-й день:			9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52
7-й день														
469	Запеканка творожная	200	18,09	17,61	37,20	381,79	0,37	5,07	141,00	0,78	234,33	293,61	58,87	1,62
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	3,00	26,00	5,60	0,44
Всего завтрак			21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07	141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
Всего за 7-й день:			21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07	141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
8-й день														
8	Бутерброд с колбасой	50	5,20	0,77	21,76	164,92	0,08	0,00	2,69	2,37	12,42	63,02	0,25	0,71
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,13	0,08	0,40	42,50	0,30	103,62	182,65	29,40	0,43
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	8,80	1,30	1,30	0,11
Всего завтрак			10,27	17,66	69,10	481,98	0,15	6,40	45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25
Всего за 8-й день:			10,27	17,66	69,10	481,98	0,15	6,40	45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25
9-й день														
8	Бутерброд с сыром	50	8,21	7,84	14,76	164,25	0,04	0,18	52,50	0,48	251,00	164,50	16,70	0,51
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	0,30	1,80	0,11
Всего завтрак			12,80	17,94	63,32	472,97	0,10	6,50	110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93
Всего за 9-й день:			12,80	17,94	63,32	472,97	0,10	6,50	110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93
10-й день														
443	Омлет с колбасой	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Всего завтрак			25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
Всего за 10-й день:			25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33