



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рожина Е.А.

22.08.2022 г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7 - 11 лет
МБОУ «Быковская средняя общеобразовательная школа»
на 2022-2023 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
120	Суп молочный вермишелевый	250	5	3,7	30,325	167,05	0,075	1,425	0	0,45	199,725	113,925	18,65	0,925
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	печенье	80	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Итого		15,72	32,7	80,925	501,2	0,216	5,425	0,154	1,05	737,125	509,725	90,95	1,405
	Обед													
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,57	0	12,9	1,025	0,1	85,9	21,75	10,625	0,85
265	плов	200	18,85	15,6	18,62	285,78	0,2	0,89	1,1	3,76	30,14	273,68	49,17	4,66
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00
	йогурт	100	3,9	2,9	14,8	101	0,04	0,6	0,02	-	122	96	15	0,1
	кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1
	Итого		54,2	35,53	122,32	921,01	0,465	21,79	2,265	5,73	589,54	877,71	291,85	62,6
	Всего		69,92	68,23	203,26	1422,21	0,681	27,215	2,419	6,78	1326,67	1387,44	382,81	64,005

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и-ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	4,20	6,56	22,35	159,81	0,17	0,875	0,06	1,39	104,72	129,18	59,14	3,30
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00
	Фрукты (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1
	Итого		27,35	25,46	94,5	724,11	0,441	63,735	8,2	2,89	496,52	416,68	112,34	6,98
	Обед													
111	Суп с макаронными изделиями на м/б	250	0,32	0,025	1,87	8,75	0,00	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77
266	Бифштекс рубленый из говядины	80	18,7	17,3	11,9	233	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,70	0,58	0,00	0,13	1,5	140,76	392,08	115,21	3,58
	Пряник	80	4,8	2,8	47,7	335,8	0,012	0,8	0,4	-	50,4	79,2	38,8	1,2
348	Компот из ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00
	Фрукты (банан)	100	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		50,12	36,225	241,03	1391,35	0,827	13,81	74,16	2,76	429,74	680,56	277,88	11,06
	Всего		77,47	61,685	335,53	2115,46	1,268	77,545	82,36	5,65	926,26	1097,24	390,22	18,04

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
309	Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,89	504,76	0,24	-	-	10,62	2,32	110,05	20,55	2,32
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3	-	-	0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
	Молоко пастеризованное 2,5 %	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		36,13	64,7	107,89	1137,06	0,321	2,8	0,2	11	258,6	566,63	79,87	6,08
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,87	36,37	0,025	2,075	1,125	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
302	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
349	Компот из с/ фруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	6,93	5,04	18,05	140,83	0,24	2,430	0,006	4,74	44,19	102,02	56,78	3,28
	зефир	60	0,8	0,1	79,8	326	-	-	-	-	25	12	6	1,4
	хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00
	Фрукты (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого		37,53	126,83	175,88	1992,07	0,41	66,755	10,601	9,02	478,82	425,45	134,04	12,36
	Всего		73,66	191,53	283,77	3129,13	0,731	69,555	10,801	20,02	737,42	992,08	213,91	18,44