Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пашозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы

_____ Окунева Т.В.

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 7 до 10 лет

На 2023-2024 учебный год

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
	Завтрак													
284	Каша молочная рисовая	250	2,83	5,98	41,67	254,92	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Шарлотка	50	6,18	8,6	7,47	163,08	0	0,012	0	20	26,2	8	1,018	0
Итого:		**500**				**446,00**								
	Обед													
58	Щи со сметаной	200	7	6	15	157,5	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
473	Колбаса жареная	90	11	10	0	154,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76	16,8	0,00	0,00
513	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	1,11	37,17
64	Помидоры свежие	60	1,09	0,20	3,80	47	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,80	0	0,00	0,00	1,6	12,6	7,2	2,5	12,6
	Хлеб ржаной	20	1	0	12,7	60	0	0,1	1,3	0,00	10,8	40,0	2,83	125,0
Итого:		**720**				**670,15**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День второй														
	Завтрак													
	Каша пшеничка на молоке с маслом	250	6,38	5,68	41,1	246,36	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
943	Какао на молоке	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Батон с маслом и сыром	52	1,18	12	7,44	58,28	0	0,06	2,75	5,59	28	45,0	1,07	159
Итого:		**502**				**446**								
	Обед													
133	Суп куриный с вермишелью	250	8,8	9,4	16,6	292,50	188,6	0,1	0,8	6,5	32,3	32,4	1,8	130
422,588	Овощное рагу тушенкой	230	22,5	6,24	12,6	203,5	2,78	0,18	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0
644	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,3	110	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб ржаной	40	2	0	8,0	64	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:		**720**				**670,0**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День четвертый														
	Завтрак													
301	Каша манная молочная с маслом	250	7	7	33	197	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Какао на молоке	200	0	0	15	141,4	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Батон с маслом и сыром	52	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
Итого:		**502**				**446,4**								
	Обед													
162	Борщ со сметаной	200	5,7	7,6	14,5	178	211,2	0	0,6	2,3	30,6	15,2	1,0	59,7
483	Картофель с тушенкой	200	25,0	19,1	25,1	359,6	66,8	0,3	0,4	13,9	32,4	67,3	3,0	282
	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0	0,02	0	5,70	13,11	7,98	0,34	24,01
651	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28	0	0	0	0	6,00	0	0,40	0
	Хлеб дарницкий	40	1	0	12,7	66	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:		**700**				**672**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Завтрак													
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	9	11	50	260	0	0,127	0	0,87	133,7	42,2	2,15	0
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	120	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Булка с маслом	50	2	7	26	68,0	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:		**500**				**448,0**								
	Обед													
	Рассольник со сметан.	250	5,49	5,28	16,33	334,75	0,00	0,23	0	5,81	38,08	35,30	2,03	87,18
	Голубцы ленивые	190	8	7	18,56	181,65	0	0,24	1,0	29	69	8,88	1,8	0
	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб	30	2	0	8	64	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:		**700**				**670**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
	Завтрак													
326	Творожная запеканка со сгущенкой	150	27,84	18,00	32,40	279,6	0,33	0,09	2,0	0,74	226,4	48,92	0,84	344,91
725	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,49	28,94	120	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
Итого:		**350**				**399,6**								
	Обед													
164	Суп гороховый	250	8,2	9,2	8,3	135	188	0	0,4	12,3	0	0	0	0
233	Плов с мясом курицы	180	15,7	22,95	38,6	331	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,71	83,6
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб	30	2	0	8	64	0	0,168	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Помидоры свежие	60	2	0,20	3,80	47	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
Итого		**720**				**671,2**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
	Завтрак													
284	Каша молочная ячневая	250	6,38	5,68	41,1	236,6	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
	Какао на молоке	200	0	0	15	141,4	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Шарлотка	50	2	7	26	68	0	0,06	2,5	0,2	125	41,0	0,57	129,0
Итого:		**500**				**446**								
	Обед													
	Суп рыбных консервов	200	3,42	3,91	4,09	154	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
513	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	21,0	0,06	0	0	4,86	21,12	1,11	37,17
473	Колбаса отварная	90	11	10	0	154,4	0	0	0	0	5,76	16,8	0	0
	Салат из капусты	60	1,4	4	7,3	101,3	69,4	0	3,0	31,5	40,2	15,0	1,2	24,6
	Чай сладкий	200	0,20	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб	20	2	0	8	64	0	0,168	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125
Итого:		**720**				**670,15**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День восьмой														
	Завтрак													
307	Каша вермишелевая на молоке	250	8,3	8,9	37,35	262,5	0,17	0,19	0	0	24,7	131,7	4,4	0
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,01	0,04	0,8	1,3	122	14	0,56	90
	Батон с маслом	50	2	7	26	68	0	0,06	2,5	0,2	125	41,0	0,57	129,0
Итого:		**500**				**457,4**								
	Обед													
154	Суп картофельный с фрикадельками и вермишелью	200	2,65	2,07	6,18	54	0	0,05	0	4,48	11,6	0	0,59	0
230	Рыба жаренная	90	16,8	3	0,6	92,8	31,1	0,1	0,4	1,2	107	53,5	0,8	196,3
525	Пюре картофельное с маслом	150	1,03	3,41	0,71	106,93	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Салат из моркови	60	1,3	4	10,6	112,8	1728	0,1	3,4	4,3	49,7	35,7	1,1	56,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб дарницкий	20	2	0	8	64	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0

Итого:	**720**				**458,53**									

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День седьмой														
	Завтрак													
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	9,8	14	42,0	310	0	0,1	2,0	1,08	243,95	0	0	0,8
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Батон с маслом и сыром	50	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
Итого:		**500**				**446**								
	Обед													
167	Борщ со сметаной	250	10	9,2	12,4	179,7	199,9	0,1	0,5	7,8	60,9	37,4	2,4	141
450	Тефтели в сметанном соусе	200	15,02	17,02	9,13	226,6	0	0,08	1,5	0,26	00,1	250	1,43	0
	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,4	82,8	0	0	0	1,6	12,6	7,2	2,5	12,6
	Хлеб Дарницкий	50	2	0	8	64	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:		**700**				**553,1**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День девятый														
	Завтрак													
	Каша молочная пшенная с маслом	250	9	11	50	260	0	0,127	0	0,87	133,7	42,2	2,15	0
	Какао на молоке	200	0	0	15	141,4	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Батон с маслом и сыром	52	1	14	7,44	108	0	0	0	20	4,2	3,2	0	0
Итого:		**500**				**509,4**								
	Обед													
	Суп гороховый	200	9,16	7,6	14,5	178	211	0	0,6	2,3	30,6	15,2	1,0	59,7
	Филе куриное	90	14,3	27,5	18,93	205	1,6	0,24	2,3	24,53	76,4	55,45	3,08	203,5
	Каша гречневая	150	6,68	4,61	4,83	255	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,3	110	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб дарницкий	30	2	0	8	64	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:		**670**				**812**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День десятый														
	Завтрак													
	Каша пшеничка молочная с маслом	250	2,8	5,98	41,67	262	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Батон с маслом	50	2	7	26	68	0	0,06	2,75	5,59	28	45,0	1,07	159,0
Итого:		**500**				**456,9**								
	Обед													
	Щи со сметаной	200	8,2	9,2	8,3	135	188	0	0,4	12,3	0	0	0	0
	Запеканка картофельная с фаршем	200	20,9	8,8	28,9	289,2	6658	0,4	1,6	26,9	31,6	57,5	8,3	395
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0,01	0	5,70	21,09	12,54	0,80	24,58
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб дарницкий	40	2	0	8	64	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
Итого:		**700**				**638,74**								