

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Васинская СОШ
Козлова Т.В. Козлова

МБОУ Васинская СОШ

Примерное 10-дневное меню питания учащихся 1-4 классов
 2023-2024г.

Наименование блюда или изделия	Выход г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
День 1													
Обед													
Суп гороховый с куриным бедром	250	2.73	3.89	13.61	98.79	22.83	69.89	19.09	1.13	0,15	11.12	0.25	0.80
Пюре картофельное	150	2.10	0.80	14.70	75.00	27.00	.	.	0.70	0,10	3.70	.	.
Рыбная котлета	80	13.52	0.52	0.25	60.00	11.40	120.50	9.00	0.41	0.05	0.45	6.00	4.20
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.40	3.60	0.0	1.8	0.5	0.0	2.0	0.18	1.68
Хлеб	30	1.65	4.46	15.84	99.09	8.4	37.92	11.28	0.93	0,03	0	0	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	0	0	0.4
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00	10.0	75.8	0	2.2	0.03	10.0	0	0
Итого	830	23.39	10.19	96.01	557.63	87.83	320.91	47.77	6.27	0.41	27.27	6.43	7.08
День 2													
Обед													
Борщ из свежей капусты с куриным бедром и сметаной	250	1.45	3.93	100.20	82.00	35.50	42.58	21.00	0.95	0,04	8.23	0.00	0.00
Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	37.17	21.12	1.11	0.06	0.00	21.00	0.00
Сосиска отварная	90	8.32	16.00	16.96	179.20	19.20	127.20	16.00	1.44	0.03	0.00	0	0
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.40	3.60	0.00	1.80	0.50	0,0	2.00	0.18	1.68
Хлеб	30	1.65	4.46	15.84	99.09	8,4	37.92	11.28	0.93	0.03	0	0	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	0	0	0
печенье	50	3.06	1.2	19.9	104.80	14.80	87.2	26.0	1.1	0.06	0.0	0	0
Итого	790	21.99	30.23	221.16	811.29	90.96	348.87	103.80	6.43	0,27	10.23	21.18	1.68
День 3													
Обед													
Рассольник с куриным бедром и сметаной	250	1.68	4.09	13.27	96.60	21.16	57.56	20.72	0.78	0,08	6.03	0.00	0
Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	208.5	67,50	3.95	0,18	0.00	0.02	0
Котлета	90	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	133.10	25.70	1.20	0.08	0.12	23.00	0
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.40	3.60	0.0	1.80	0,50	0.0	2.0	0.18	1,68
Хлеб	30	1.65	4.46	15.84	99.09	8,4	37.92	11,28	0.93	0.03	-	-	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16,8	6.6	0,4	0.05	0	0	0
сок	200	0.40	0.40	9.80	47.00	10.0	75.8	0	2.20	0.03	10.0	0	0
Итого	940	25.62	23.92	129.12	833.89	95.74	529.68	133.6	9.96	0,45	18.15	23.2	1.68

День 4													
Обед													
Суп картофельный с куриным бедром	250	1.87	2.26	13.31	81.00	20,68	61,44	24.90	0.94	0,11	9.6	0,00	0
гуляш из филе куриных грудок	90	15.38	19.59	18.20	308.58	43,55	80,72	22.08	1,20	0,03	10,00	74,95	2,03
Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	37.17	21.12	1.11	0.06	0	21.00	0
Компот из сухофруктов	200	0,44	0.02	31.76	130.40	3.60	0	1.80	0,50	0	2.0	0.18	1.68
Хлеб	30	1.65	4.46	15.84	99.09	8.4	37.92	11,28	0.93	0,03	-	-	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	-	-	0
Итого	740	26.42	30.95	115.61	834.87	85.69	234.05	87.78	5.08	0.28	21.60	96.13	3.71
День 5													
Обед													
Суп вермишелевый с куриным бедром	250	2,15	2,27	13.71	83.80	19.68	53.32	21.60	0.87	0,09	6.60	0	0
Блины со сгущенным молоком	200	14,2	6,4	11,7	228.00	17,68	75,65	14,29	0,72	0,04	0,69	131,9	1,69
Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	45.00	7.00	0	0,02	0	0.08	0
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,4	37.92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	0	0	0
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.0	75.8	0	2.20	0.03	10.0	0	0
Итого	800	21.17	15.63	83.5	621.24	94.36	304.49	60.77	5.12	0.26	17.29	131.98	1.69
День 6													
Обед													
Суп гороховый с куриным бедром	250	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	69.74	28.24	1.62	0,18	4.65	0	0
Голубцы ленивые с фаршем	200	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	249.13	59.38	2.74	0,08	1.26	60.00	0
Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.20	6.40	3.6	0	0.18	0,01	1,08	0	0
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,40	37.92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	0	0	0
Булочка	80	3.06	1.2	19.9	104.8	14.8	87.2	26.00	1.1	0.06	0	0	0
Итого	780	36.07	31.23	128.22	924.49	121.04	464.39	131.5	6.97	0.41	6.99	60.00	0
День 7													
Обед													
Щи из свежей капусты с куриным бедром и сметаной	250	1,40	3,91	6,79	67.80	34.66	38.1	17.8	0.64	0,05	14.77	0	0
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168.45	4.86	37.17	21.12	1.11	0,06	0	21.00	0
котлета	90	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	133.10	25.70	1.20	0.08	0.12	23.00	0
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	90.00	14.00	0.56	0.04	1.30	0,01	0
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,4	37.92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
Батон	20	1.55	0.1	10.05	47.35	4.6	16.8	6.6	0.4	0.05	0	0	0
печенье	50	3.06	1.2	19.9	104.8	14.8	87.2	26.0	1.1	0.06	0	0	0
Итого	790	29.14	27.15	117.08	815.69	224.32	440.29	122.5	5.94	0.37	16.19	44.01	0.0
День 8													
Обед													
Рассольник с куриным бедром и сметаной	250	1.68	4.09	13.27	96.60	21.16	57.56	20.72	0.78	0,08	6.03	0	0
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137.25	36,98	86.60	27.75	1.01	0,14	18.17	25.50	0

Сосиска отварная	90	8.32	16.00	16.96	179.20	19.20	127.20	16.00	1.44	0.03	0	0	0
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.40	3.60	0	1.8	0.50	0	2.0	0.18	1.68
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,4	37,92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
Батон	20	1,55	0,1	10,05	47.35	4,6	16,8	6,6	0,4	0,05	0	0	0
печенье	50	3.06	1.2	19.9	104.8	14.8	87.2	26.0	1.1	0.06	0	0	0
Итого	750	19.52	30.65	110.47	692.29	111.14	413.28	108.35	6.06	0.39	24.20	25.50	0.0
День 9													
Обед													
Борщ из свежей капусты с куриным бедром и сметаной	250	1,45	3,93	100,20	82.00	35.50	42.58	21,00	0.95	0,04	8,23	0	0
Овощное рагу с фаршем	200	15,38	19,59	18,20	308.58	28,59	185,54	39,38	2,20	0,17	10,35	0,39	3,18
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	31.76	130.40	3.60	0.0	1.80	0.50	0,0	2,0	0.18	1.68
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,4	37,92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
Батон	20	1,55	0,1	10,05	47.35	4,6	16,6	6,6	0,4	0,05	0	0	0
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	75.80	0	2.20	0.03	10.00	0	0
Итого	800	20.87	28.5	185.85	714.42	90.69	358.44	80.06	7.18	0.32	30.58	0.57	4.86
День 10													
Обед													
Суп вермишелевый с куриным бедром	250	2,15	2,27	13,71	83.80	19.68	53.32	21,60	0.87	0,09	6.60	0	0
Плов из филе куриных грудок	200	25.38	21.25	44,61	471.25	56,38	249.13	59,38	2.74	0,08	1.26	60.00	0
Сок	200	0,56	0	27,89	113.79	49,50	44,53	32,03	1,02	0,03	1,22	0,18	1,68
Хлеб	30	1,65	4,46	15,84	99.09	8,4	37,92	11,28	0,93	0,03	0	0	0
Батон	20	1,55	0,1	10,05	47.35	4,6	16,6	6,6	0,4	0,05	0	0	0
печенье	50	3.06	1.2	19.9	104.8	14.8	87.2	26.0	1.1	0.06	0	0	0
Итого	750	34.35	29.28	132.0	920.08	153.36	487.70	156.89	7.06	0.34	9.08	60.18	1.68