

«Утверждаю»

Директор МКОУ Краснопольская ООШ
имени А.Я. Салихова



Н.В. Галдина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

с 7 до 11 лет

на 2023/2024 учебный год

Название меню: Циклическое меню (завтрак) для детей 7-11 лет (2 вариант)																						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																						
Характеристика питающихся: Без особенностей																						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
Понедельник, 1 неделя																						
Завтрак																						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28		
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0		

	Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	0,02	0,91	0	3,04	105,02	181,69	25,61	14,6	28,68	0,93	15,99	0,47	15,2	
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3	
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	26,02	177,88	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0	
	Итого за Завтрак	550	35,7	12,4	54,9	473,3	0,15	0,14	297,41	0	7,65	666,59	666,52	233,86	148,64	320,71	4,26	63,59	31,13	224,38	
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,01	0,06	6,75	0	0,28	19,36	71,06	101,3	8	42,74	0,42	4,5	0,88	10	

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	0,07	0,3	123,72	1,39	1,47	281,5	167,53	99,86	18,95	164,41	1,55	33,4	17,64	45,14
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0	0,01	0	0	0	138,5	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	13,3	19	67,7	494	0,14	0,35	248,69	1,52	16,49	551,8	407	193,04	40,03	212,6	3,59	34,6	17,98	57,42
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	0,09	0,16	22,37	0,07	0,14	215,72	122,75	143,73	22,23	171,03	1,08	31,05	18,33	33,18
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	0,01	0,04	38,85	0,03	0,08	59,67	51,31	40,13	4,29	28,72	0,12	10,54	0,33	7,62
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7	0	0,01	0,42	0	1,28	1,39	33,25	73,7	5,01	9,37	0,85	0,01	0,03	0,77

Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0 3	0,0 1	0	0	0	128 ,1	27, 6	5,7	3,9	19, 5	0,3 6	0	0	0		
	Итого за Завтрак	500	21	19, 1	69,2	531,6	0,1 3	0,2 2	61,6 4	0,1	1,5	404 ,88	234 ,91	263 ,26	35, 43	228 ,62	2,4 1	41, 6	18, 69	41, 57		
	Среда, 2 неделя																					
	Завтрак																					
54- 17з- 2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,0 3	0,0 5	901, 5	0	2,7	10, 96	219 ,64	24, 17	32, 4	37, 2	0,7 7	2,3 3	0,0 9	25, 35		
54- 6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,0 3	0,0 2	18,3 6	0,0 9	0	152 ,8	46, 55	106 ,65	23, 59	72, 57	0,4 9	20, 76	7,2 4	27, 19		
54- 5м- 2020	Котлета из курицы	90	17, 2	3,9	12	151,8	0,0 6	0,0 7	5,67	0	0,5 6	189 ,88	205 ,96	29, 68	57, 64	129 ,35	1,2 3	15, 38	16, 55	92, 07		
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,6 8	20, 76	66, 08	3,8 3	7,1 8	0,7 3	0	0	0		
Пром	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0 3	0,0 1	0	0	0	128 ,1	27, 6	5,7	3,9	19, 5	0,3 6	0	0	0		
	Итого за Завтрак	530	24, 2	9,8	83,1	517,4	0,1 5	0,1 6	925, 83	0,0 9	3,3	482 ,42	520 ,51	232 ,28	121 ,36	265 ,8	3,5 8	38, 47	23, 88	144 ,61		
	Четверг, 2 неделя																					
	Завтрак																					
54- 3з- 2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0 4	0,0 2	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15, 6	0,5 4	1,2	0,2 4	12		

	Ма сса	Бе лк и	Жи ры	Угле вод ы	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет. экв	мк г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мк г	мк г	мк г	
Средние показатели за Завтрак	513 ,33	21, 89	19, 38	65,5 4	523,33	0,1 8	0,3 9	210	0,8 5	21, 43	530 ,31	330	305 ,02	83, 21	328 ,14	3,4 5	51, 48	23, 85	112 ,27	