

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ "Марьяновская СОШ №2"

И.о. директор  И.А.Ермоленко

2024

Примерное 10-дневное меню

детей 7-11 лет МБОУ "Марьяновская СОШ №2" на 2023-2024 учебный год

рецепт	Выход, г, мл	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Минеральные вещества, мкг				Витамины, мкг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	1-й день												
144	Суп картофельный с горохом	200	1,7	1,8	12	86	39,2	0	20,4	0,74	0	6,94	0
4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	36,3	36	258	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	234	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	143	13	10	9,1	0,19	0,01	2,5	4,8
	Итого		26,12	61,72	79,79	828,2							
	2-й день												
2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	11,1	5,62	14,2	170,66	33,6	42,6	19,2	0,87	0,04	6,76	134,6
1г-2020	Макароны отварные с томатным соусом	150/50	5,35	0,55	25,6	196,8	5	116	13,8	0,81	0,05	0	0,02
381	Котлета п/ф	100	10,5	13	11,44	196,2	36	0	20,8	2,24	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,12	0,11	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01
ладкое	Мандарин	100	1	0	10	68	0,2	0	0	0	0,05	0,12	0,14
	Итого:		34,82	23,14	92,63	824,86							
	3-й день												
142	Суп с рыбными консервами «Сайра».	200	6,88	9,23	14,32	192	47,6	186	22,6	1,02	0,08	7,28	0,06
429	Картофельное пюре с томатным соусом	200/50	3,15	6,6	16,35	139	50,25	0	28,5	1,05	0	5,1	0
461	Тефтели п/ф/ фрикадельки п/ф	100	11,4	18,4	15,6	274	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	110	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
403	Банан	100	0,4	0,4	9,8	68	16	2,2	9	2,2	0,03	10	0
	Итого:		18,06	26,47	86,6	890,2							
	4 – й день												
197	Рассольник «Петербургский»	200	168	4,09	13,27	121	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
192	Рис припущенный	200	3,2	4,6	32	197	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
461	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	258	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
403	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	68	16	2,2	9	2,2	0,03	10	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0
	Итого:		188,42	32,81	96,76	843							
	5 – й день												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	187	10,96	0	16,74	0,69	0,07	5,28	0

376	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	78	13,6	0	11,73	2,13	0	0,027	0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
403	Яблоко	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	22,2	20,2	1,3	0	12,7	0
	Итого:		28,9	25,47	71,96	779,5							
	6 – й день												
25с-2020	Суп гороховый	200	13,46	2,64	18,4	555	10,96	0	16,74	0,69	0,07	5,28	0
-1г-2020	Макаронные отварные с томатным соусом	200/50	5,35	0,55	25,6	196	5	116	13,8	0,81	0,05	0	0,02
381	Котлета п/ф	100	10,5	13	11,44	197	36	0	20,8	2,24	0	0	0
2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	28	25	18	0,58	0,02	0,32	70
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
ладкое	Мандарин	100	1	0	10	68	0,2	0	0	0	0,05	0,12	0,14
	Итого:		34,38	17,36	101,23	1190,2							
	7-й день												
37	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,8	4,7	11,1	191	43,14	0	0	0,9	0,079	31,84	0
12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	315	20	234	18	0,58	0,08	2,36	147
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
23гн-2020	Какао с молоком	200	3,8	2,9	11,3	115	0,12	0,11	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01
403	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	68	16	2,2	9	2,2	0,03	10	0
	Итого:		36,37	17,17	85,49	796,2							
	8 – й день												
142	Суп с рыбными консервами «Сайра».	200	6,88	9,23	14,32	192	47,6	186	22,6	1,02	0,08	7,28	0,06
-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	36,3	36	234	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	12,75	22,45	1,4	258	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	13	10	9,1	0,19	0,01	2,5	4,8
	Итого:		31,3	69,15	82,11	834							
	9 – й день												
-2с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	11,1	5,62	14,2	159,5	33,6	42,6	19,2	0,87	0,04	6,76	134,6
	Рагу из курицы	200	17,6	7	20,9	329,3							
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0
-2с-2020	Огурец свежий	120	0,42	0,06	1,14	120	10,2	18	8,4	0,3	0,02	2,94	0
	Итого:		33,19	13,95	76,53	807,8							
	10 – й день												
197	Рассольник «Петербургский»	250	168	4,09	13,27	121	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
192	Рис припущенный	180	3,2	4,6	32	197	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	18,7	21,6	4,4	288	96	197	28	0,63	0,14	0,4	66,3
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
376	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	128	13,6	0	11,73	2,13	0	0,027	0
	Итого:		193,5	31,36	79,23	841							
	Итого за 10 дней		625,06	318,6	852,33	8634,96							
	Среднее за 1 день		61,04	34,04	91,65	750,77							