

Утверждаю:
Врио директора МКОУ СОШ с. Новая Смаиль

Михеева О.В.

Приказ № 93 от 25.08.2023г.



***Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период в виде завтрака
состоящего из горячего блюда и
горячего напитка
(возраст от 7- 11 лет)
на 2023- 2024 учебный год***

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №451	Котлеты из говяжьего мяса	80	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,0	0,07	0,10	0,81
2 №332	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
3 №685	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
5	Банан	100	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	0,02	0,03	5,0
Итого			23,22	16,6	83,67	577,5	46,85	54,14	2,22	0,17	0,15	5,81

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **первая**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 № 451	Биточки из говяжьего мяса	80	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,0	0,07	0,10	0,81
2 № 520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180/6	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
3 № 639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
4 № 43	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
5	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
6	Ватрушка с творогом	75	5,8	3,6	19,4	136	29,88	7,52	0,45	0,04	0,06	0,03
Итого			28,02	24,82	101,97	746,5	182,71	102,5	3,97	0,3	0,35	25,54

День: среда
 Неделя: первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №487	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	42,08	26,88	2,15	0,07	0,10	3,97
2 №297	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
3 №636	Компот из апельсина	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
5	Яблоки	100	0,2	0,2	4,9	24	8,0	4,5	1,10	0,02	0,01	5,0
Итого			26,72	20,07	88,77	649,5	137,8	113,04	4,88	0,2	0,19	31,14

День: четверг

Неделя: первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №140	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	200	24,5	27,0	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,10	0,20	1,9
2 №686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8
3	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,50	6,0	3,5	0,27	0,01	0,00	0,00
Итого			38,62	38,51	75,77	809,5	64,11	82,87	3,84	0,15	0,3	4,78

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 № 71	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,8	0,44	0,02	0,04	1,38
2 № 471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80/30	12,0	11,3	9,2	187	24,21	20,86	0,90	0,04	0,10	0,08
3 № 297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
4 № 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,50	6,0	3,5	0,27	0,01	0,00	0,00
Итого			24,82	21,37	94,67	670,5	62,78	194,07	6,7	0,29	0,27	1,46

День: понеделник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №451	Котлеты из говяжьего мяса	80	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,0	0,07	0,10	0,81
2 №332	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
3 №685	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
5	Банан	100	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	0,02	0,03	5,0
Итого			23,22	16,6	83,67	577,5	46,85	54,14	2,22	0,17	0,15	5,81

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
2 №471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80/30	12,0	11,3	9,2	187	24,21	20,86	0,90	0,04	0,10	0,08
2 №224	Рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170	46,53	41,74	1,43	0,11	0,09	13,10
3 №358	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,2	0,02	0,01	7,8
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
Итого			17,62	20,37	65,77	517,5	88,14	71,44	3,53	0,18	0,2	20,98

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 № 71	Винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	44	18,58	12,92	0,54	0,02	0,02	4,14
2 № 492	Плов из курицы	250	24,5	27,0	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,10	0,20	1,9
3 № 636	Компот из апельсина	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,50	6,0	3,5	0,27	0,01	0,00	0,00
Итого			27,82	29,07	79,47	695,5	70,74	79,75	3,58	0,14	0,23	18,04

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 № 43	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
2 № 451	Котлеты из говяжьего мяса	80	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,0	0,07	0,10	0,81
3 № 520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180/6	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
4 № 686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8
5	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,5	6,0	3,5	0,0	0,01	0,00	0,00
6	Банан	100	0,8	0,3	10,5	48	4,0	21,0	0,3	0,02	0,03	5,0
Итого			22,22	21,51	75,77	589,5	131,24	98,55	3,28	0,27	0,29	32,99

Формы № 177
 Федеральное государственное учреждение «Центральный институт диетологии»

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №487	Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	42,08	26,88	2,15	0,07	0,10	3,97
2 №297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
3 №639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
4	Хлеб ржаной	25	1,92	0,17	12,17	59,50	6,0	3,5	0,27	0,01	0,00	0,00
Итого			32,82	21,82	90,57	692,5	92,3	195,56	8,06	0,31	0,26	4,29

Согласовано родительским комитетом начальных классов
Председатель родительского комитета Бикмухаметова И.Г.