

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева
10 ____ 2022 г.



**Примерное
десятидневное меню для
организации питания обучающихся
в МБОУ СОШ №3
(1-4 классы)**

№ реп. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,16	0,02
1-день понедельник																
Завтрак																
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1		
265/М	Плов с говядиной	240	22,3	13,4	41,5	376,5	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290	66,33	3,5		
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,5	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	20	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	580	28,0	14,7	78,61	564	0,88	49,2	712,5	2,92	85,70	367	98	5,62		
2-й день вторник																
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1		
173/М	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170	0,13	0,79	35,92	0,38	89,2	135,5	15,66	0,97		
382	Какао на молоке 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	535	20,8	19,1	64,63	519,9	0,33	40,07	213	1,52	400,8	446,3	71,59	4,02		
3-й день среда																
Завтрак																
234/М	Котлета Морячок с соусом томатным 80/30	110	12,1	10,2	13,5	195,77	0,14	6,97	309,6	4,4	34,67	157,1	40,12	1,31		
128/М	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,2	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	57,79	32,92	1,22		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
376/М	Чай с шиповником 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94	-	30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94		

	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12	-	134,4	103,2	15,6	0,12
	Итого	600	23,7	18,6	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231	401,6	106,7	4,39

4-й день четверг

Завтрак

223/М	Залежанка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,9	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174	233,7	30,82	0,74
379/М	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	12,64	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96	
	итого	525	27,75	34,19	49,74	604,28	0,626	7,58	0,26	2,01	284,1	464	62	7,17

5-й день пятница

завтрак

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	-	-	45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,1	132,2	21,01	1,24
202/М	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,7	208,8	0,09	-	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,2	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,05	9,56	5,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого	500	22,5	16,8	75,2	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226	47,9	3,81

-6-й день понедельник

завтрак

268/М	Котлета Аппетитная с соусом сметанным, 90/30	120	14,7	8,48	15,68	202,2	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,5	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6	2,8	0,10
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	-	23,6	0,49	12,94	165,5	110,0	3,7
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	20,2	43,46	-	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	9,12	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1

Итого	610	25,9	14,5	84,3	580,9	0,67	43,6	47,4	2,19	93,7	383	164,5	6,87
7-й день вторник													
завтрак													
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Ййцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	39,73	0,23	98,92	129,1	31,32	0,7
382/М	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	,16	0,4	19,32	94	0,06	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	ИТОГО	615	21,1	19,2	81,5	591,5	0,3	215,8	1,53	404	442	100,3	7,61

8-й день среда

завтрак

234/М	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	1,4	8,42	11,1	167	0,12	17,61	3,0	29,70	140,1	29,04	0,93
128/М	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157	0,16	40,4	0,22	45,7	97,7	32,9	1,22
376/М	Чай с шиповником 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94	-	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	12	-	134,4	103,2	15,6	0,12
	Итого	600	23,2	16,8	81,13	576,58	0,38	95,02	3,8	226,1	384,7	95,67	4,01

9-й день четверг

завтрак

223/М	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30150	150	19,1	13,8	24,69	303,74	0,07	70	1,74	172,2	232	25,36	0,65
379/М	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	19,8	0,09	108,4	81	12,64	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96

