

УТВЕРЖДАЮ



Директор лица

И.А. Шепелева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ лица №1 г.Усмани
для детей участников СВО (на 80-00 рублей)

2023/2024 уч.г.

Стр. 1 из 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 3

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1 (мг)		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день																
обед																
5004	Яблоко	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,04	13,27	0,00	0,27	21,23	14,60	11,94	2,92		
58	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52		
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22		
621	Биточки мясные	80	13,92	15,42	5,62	216,78	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07		
855	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,95	19,06	127,60	0,14	0,00	19,67	0,30	7,07	99,97	66,67	2,24		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51		
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93		
всего за обед			28,84	32,54	111,41	859,12	0,60	46,33	108,44	3,57	121,22	454,70	169,75	11,63		
Всего за 1-й день:			28,84	32,54	111,41	859,12	0,60	46,33	108,44	3,57	121,22	454,70	169,75	11,63		
2-й день																
обед																
5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
55	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30		
170	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05		
506	Рыба запеченная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	0,11	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82		
7299	Картофельное пюре	100	2,21	3,40	14,02	95,98	0,10	16,10	18,25	0,13	33,15	66,65	21,38	0,74		
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93		
всего за обед			23,93	21,45	82,84	622,52	0,36	50,03	61,51	6,25	141,08	423,32	119,53	4,07		
Всего за 2-й день:			23,93	21,45	82,84	622,52	0,36	50,03	61,51	6,25	141,08	423,32	119,53	4,07		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 (мг) 8	С (мг) 9	А (мкг) 10	Е (мг) 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
3-й день																				
обед																				
5004	Яблоко	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,04	13,27	0,00	0,27	21,23	14,60	11,94	2,92						
88	Салат из свеклы	60	0,87	2,28	5,08	44,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81						
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10						
591	Гуляш	80	18,07	17,92	2,06	241,70	0,07	1,78	0,00	1,65	16,52	194,72	30,03	2,77						
413	Макаронные изделия отварные	100	3,33	4,52	21,19	138,80	0,05	0,00	29,50	0,50	6,30	27,05	4,80	0,49						
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84						
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93						
всего за обед			29,06	34,77	104,39	852,26	0,38	40,02	88,77	4,03	100,24	389,26	104,62	10,08						
Всего за 3-й день:			29,06	34,77	104,39	852,26	0,38	40,02	88,77	4,03	100,24	389,26	104,62	10,08						
4-й день																				
обед																				
5004	Яблоко	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,04	13,27	0,00	0,27	21,23	14,60	11,94	2,92						
5007	помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54						
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33						
601	Плов с мясом	150	11,02	11,17	27,36	253,99	0,06	0,72	0,00	1,94	9,71	144,10	30,40	1,65						
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84						
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93						
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,18		4,60	21,20	5,00	0,62						
всего за обед			18,46	17,42	103,83	654,51	0,33	76,12	33,15	3,15	109,75	314,82	107,04	8,83						
Всего за 4-й день:			18,46	17,42	103,83	654,51	0,33	76,12	33,15	3,15	109,75	314,82	107,04	8,83						
5-й день																				
обед																				
5001	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30						
55	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04						
600	Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24						
7715	Рагу овощное	150	2,46	3,99	13,28	100,07	0,09	30,45	22,50	0,36	39,92	66,18	33,95	1,00						
5014	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93						
всего за обед			36,42	36,52	89,02	842,68	0,45	120,07	138,32	3,36	150,50	463,83	124,56	8,82						
Всего за 5-й день:			36,42	36,52	89,02	842,68	0,45	120,07	138,32	3,36	150,50	463,83	124,56	8,82						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
9-й день																				
обед.																				
5004	Яблоко	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,04	13,27	0,00	0,27	21,23	14,60	11,94	2,92						
57	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	3,06	2,79	43,15	0,02	19,60	0,00	1,54	28,18	19,90	12,14	0,42						
170	Борщ со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84						
320	Картофель тушеный по домашнему	250	13,26	14,74	31,12	310,68	0,26	38,55	0,00	3,10	35,10	211,10	58,50	3,22						
883	Компот из апельсинов	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93						
всего за обед			19,84	24,65	108,50	741,58	0,44	93,70	27,07	6,21	131,28	339,27	113,56	8,55						
Всего за 9-й день:			19,84	24,65	108,50	741,58	0,44	93,70	27,07	6,21	131,28	339,27	113,56	8,55						

5004 Яблоко	150	0,53	0,53	13,00	62,37	0,04	13,27	0,00	0,27	21,23	14,60	11,94	2,92
63 Салат из моркови	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
270 Суп рыбный	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85
600 Куры отварные	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
679 Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
5014 Напиток из сока	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
5033 Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045 Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед		40,89	44,75	114,91	1035,77	0,38	33,59	172,92	4,99	136,46	502,78	128,69	10,87
Всего за 10-й день:		40,89	44,75	114,91	1035,77	0,38	33,59	172,92	4,99	136,46	502,78	128,69	10,87
Итого:		284,70	306,42	1073,13	8261,74	4,25	645,83	982,87	45,61	1331,58	4325,24	1309,00	85,71