Утверждено Директор школы Парафханова Т.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ –Рогнединская СОШ РОГНЕДИНСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Возрастная группа:7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюд | Масса блюда, грамм | Пищевая ценность,грамм | | | Энергети- ческая | Мине мг | ральны | ые вещ | ества, | Витамины, мг | | | | |
|------------------|--|--------------------------|------------------------|------|----------|------------------------|------------|--------|-----------|--------|--------------|------|-----------|------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | цен- ность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | B2 | С | A | |
| | Первая неделя Первый день понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| № 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом | 150/10 | 8,6 | 7,3 | 47,1 | 288 | 145 | 34 | 116 | 3,5 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,02 | |
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | | |
| № 15 | Сыр твердый (порциями) | 15 | 4,0 | 4,1 | 0 | 53 | 156 | 16,8 | 163, | 0,33 | | 0,11 | 0,84 | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | | |
| - | Фрукт свежий яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 16 | | |
| | Итого: | 565 | 15,4 | 11,8 | 85,1 | 507 | 365,3 | 59,8 | 290, 2 | 5,63 | 0,33 | 0,4 | 17,6 4 | 0,02 | |
| | Второй день вторник | | | | | | | | | | | | | | |

| №392 | Пельмени отварные с маслом | 150/5 | 17,0 | 16,1 | 25,1 | 313 | 18,8 | | | | 1,7 | 0,2 | 0,1 | |
|--------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|------------|------------|-------|--------|-------|-----------|--------|
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | |
| _ | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141 | 12 | 63 | 0,03 | 0,9 | 0,5 | 0,07 | 15 | 0,015 |
| | Итого: | 500 | 21,66 | 17,26 | 81,2 | 577 | 79,1 | 63 | 0,03 | 2,01 | 2,32 | 0,39 | 15,1 | 0,015 |
| | Третий день среда | | | | | | | | | | | | | |
| №304 | Плов с мясом и овощами | 150 | 23,68 | 28,01 | 39,53 | 412,71 | 22,52 | 47,5 | 199, 3 | 2,19 | 0,09 | 0,14 | 1,59 | |
| | Фрукт свежий яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 16 | |
| №382 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 151 | 122 | 18 | 120 | 0,6 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| | Итого: | 470 | 30,28 | 31,61 | 89,23 | 669,71 | 196,0 | 74,5 | 330, 3 | 3,99 | 0,24 | 0,28 | 17,5 9 | |
| | Четвёртый день четверг | | | | | | | | | | | | | |
| №183 | Каша гречневая | 200 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 295 | 154,2 | 99,23 | 5,76 | 2,87 | 0,35 | 0,14 | 1,64 | |
| №357 | Гуляш | 80 | 19.72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 24,36 | 26,01 | 194, 69 | 2,32 | 0,17 | - | 1,28 | - |
| № 14 | Масло сливочное | 10 | 0 | 7,25 | 0,10 | 66 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,0 |
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141 | 12 | 63 | 0,03 | 0,9 | 0,5 | 0,07 | 15 | 0,015 |
| | Итого: | 562 | 33,47 | 39,29 | 96,14 | 793,2 | 229,8 6 | 188.2 4 | 202. 48 | 7.29 | 1.14 | 0.33 | 17.9 2 | 59,015 |
| | Пятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | пятница | | | | | | | | | | | | | |
| № 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 16,19 | 10,86 | | 1,09 | | | | |
| №608 | Котлета | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 35,0 | 25,7 | 133, | 1,2 | 0,08 | | 0,12 | 23,0 |
| №349 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,4 | 17,46 | 0,7 | 0,07 | 0,3 | 0,02 | 0,73 | |
| | - Trj===== | 1 | 1 - , | 1 - / | 1 -) | 1 1 - | 1, - | 1 . , | 1 - 1 - | 1 - / | 1 - /- | 1 - / | 1 - , | |

| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
|--------------|---|--------|-------|-------|--------|-------|------------|------------|------------|------|------|------|-----------|-------|
| | Итого: | 450 | 20,9 | 15,52 | 87,62 | 574,5 | 119,0 | 54,02 | 133, 8 | 296 | 0.5 | 0,14 | 0,85 | 23,0 |
| | Вторая неделя шестой день понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| № 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 133, 77 | 20,3 | | 0,47 | 0,03 | 0,03 | 1,17 | 0,03 |
| № 14 | Масло сливочное | 10 | 2,32 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | | | | | | | |
| №15 | Сыр твердый (порциями) | 15 | 4,0 | 4,1 | 0 | 53 | 156 | 16,8 | 163, | 0,33 | | 0,11 | 0,84 | |
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141 | 12 | 63 | 0,03 | 0,9 | 0,5 | 0,07 | 15 | 0,015 |
| | Итого: | 545 | 17.09 | 23.23 | 88,51 | 634 | 350,0 7 | 100.0 1 | 163, 23 | 2,9 | 0,63 | 0,33 | 17,0 1 | 0,045 |
| | Седьмой день вторник | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 215,3 | 93,84 | 76,81 | 161, 39 | 2,39 | 0,39 | 0,08 | | |
| № 359 | Гуляш | 80 | 19.72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 24,36 | 26,01 | 194, 69 | 2,32 | 0,17 | - | 1,28 | - |
| №382 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 151 | 122 | 18 | 120 | 0,6 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 16 | |
| | Итого: | 550 | 32,14 | 31,23 | 104,46 | 640,5 | 291,7 | 129,8 | 487, 08 | 6,51 | 0,71 | 0,22 | 17,2 8 | |
| | Восьмой день среда | | | | | | | | | | | | | |
| № 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 16,19 | 10,86 | | 1,09 | | | | |

| №324 | Свиная отбивная | 80 | 23,66 | 38,62 | 5,72 | 466,31 | 35,0 | 25,7 | 133, | 1,2 | 0,08 | | 0,12 | 23,0 |
|-------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------------|------------|------------|------|------|-------|-----------|-------|
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 450 | 31,46 | 44,81 | 63,77 | 785,01 | 99,49 | 36,56 | 133, | 3,49 | 0,2 | 0,12 | 0,12 | 23,0 |
| | Девятый день четверг | | | | | | | | | | | | | |
| №694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,08 | 20,45 | 137,25 | 36,99 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | | 18,1 7 | 25,5 |
| <i>№</i> 21 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 37,37 | 15,16 | 27,6 1 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | |
| №375 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 | 12,8 | | | 0,6 | | | | |
| | Птица тушеная (голень, крыло, бедро) | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165,0 | 31,2 | 16,0 | 114, 4 | 1,44 | 0,03 | | | 16,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 | 16 | 9 | 11 | 0,6 | 0,03 | 0,02 | 16 | |
| | Итого: | 570 | 24,15 | 20,44 | 67,47 | 555,6 | 169,8 6 | 67,91 | 239, 61 | 4,76 | 0,35 | 32,77 | 34,1 | 41,5 |
| | Десятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | пятница | | | | | | | | | | | | | |
| №302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 9,0 | 7,5 | 48,8 | 157 | 57,6 | 68,4 | 252 | 5,76 | 0,35 | 0,14 | | |
| №234 | Тефтели с рисом | 80 | 10,1 | 4,1 | 16,3 | 142,5 | 9,54 | 20,88 | 8,0 | 1,79 | 0,05 | 0,10 | | 0,03 |
| №349 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,4 | 17,46 | 0,7 | 0,07 | 0,3 | 0,02 | 0,73 | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | 35,5 | | | 0,6 | 0,12 | 0,12 | | |
| - | Фрукт свежий банан | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141 | 12 | 63 | 0,03 | 0,9 | 0,5 | 0,07 | 15 | 0,015 |
| | Итого: | 550 | 24,42 | 12,85 | 138,21 | 636.3 | 147.0 4 | 169,7 4 | 260, 73 | 9,12 | 1,32 | 0,45 | 15,7 3 | 0,045 |
| | | | | | | | | | | | | | | |