

МКОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Белоярская средняя
общеобразовательная школа»
Плюшнякова К.Л./
2024 г

Примерное 10-ти дневное меню
На первое полугодие 2024-2025 учебный год
(осенне- зимний сезон).
Возрастная категория с 7 до 11 лет (г.п.)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценно сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
82	Борщ со св.капустой и мясом	250/10	1,83	4,9	17	120								
405	Булочка с сахаром	50	3,4	1,22	25,56	127	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	32, 10	13, 10	0,60
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2		16	65	2,0	2,2	0,0	0,0	16, 0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		7,72	7,11	73,74	392								
2 день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	1,5 3	5,0	44, 2	0,2	51	102 ,6	35, 6	1,07
230	Минтай жареный	100	16,8	16,4	3,2	226,5	0,0 6	1,2 4	31, 0	20, 39	39, 0	109 ,28	15, 61	0,38
45	Салат из св.капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	0,0 2	24, 43	0,0	2,3 1	43, 0	28, 32	16, 0	0,52
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	0,0	20, 0	0,0	0,6 7	52, 0	82, 67	30, 0	3,2
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		25,65	28,9 9	78,08	673,3								
3 день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша пшенная молочная	200/10	7,4	11,5	48,3	326	0,2 2	0,0	50, 0	0,0	35, 56	175 ,01	62, 73	2,06
396	Блины со сгущенным молоком	1/50/10	3,1	2,4	22,17	123	0,1 5	0,2	0,0	0,0 2	75, 7	47, 0	10, 2	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	60	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		12,91	14,8 9	100,65	589								
4 день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Рис отварной	150/50	3,6	4,8	39,3	215	0,0 3	0,0	27, 0	0,6	2,6 1	61, 5	19, 01	0,53

268	Котлета	100	16,26	15,7 5	24	302,5	0,0 6	0,1 1	30, 8	0,0	38, 66	182 ,66	26, 66	2,53
261	Кисель	200	0,1	0	25,4	101,4								
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		22,25	21,5 4	103,88	698,9								
5 день			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	150/50	7,14	6,46	38,1	239,2	0,0 6	0,0	0,0	0,0	11, 19	37, 16	8,6 1	0,85
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	0,0 5	0,0	25, 0	0,2 1	50, 0	179 ,16	25, 0	2,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	0,0 3	1,0	0,0	1,0	40, 48	36, 6	26, 2	0,86
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		32,73	341, 85	76,48	725,2								
6 день			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп гороховый с мясом	250/10	5,08	5,35	23,85	163,75		0,1 8	0,0 0	2,9 4	49, 77	165 ,33	45, 90	2,19
405	Булочка с повидлом	60	3,75	6,6	30,5	196	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	32, 1	13, 1	0,6
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,94	26,24	155,2								
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		14,82	16,8 8	95,77	594,95								
7 день			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	150/50	7,14	6,46	38,1	239,2	0,0 6	0,0	0,0	0,0	11, 19	37, 16	8,6 1	0,85
268	Котлета	100	16,26	15,7 5	24	302,5	0,0 6	0,1 1	30, 8	0,0	38, 66	182 ,66	26, 66	2,53
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	0,0	20, 0	0,0	0,6 7	52, 0	82, 67	30, 0	3,2
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		26,69	23,2	101,68	723,7								
8 день			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	1,5 3	5,0	44, 2	0,2	51	102 ,6	35, 6	1,07
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	0,0 5	0,0	25, 0	0,2 1	50, 0	179 ,16	25, 0	2,5
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11	104	0,0 4	6,8 6	0,0	0,0	2,8 3	4,1 6	18, 3	1,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	0,0 3	1,0	0,0	1,0	40, 48	36, 6	26, 2	0,86
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		31,35	38,3 9	74,38	766,8								
9 день			Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180/50	7,5	6,3	40,8	250	0,2 7	0,0	0,0	0,0	14, 6	210 ,00	140 ,00	5,01
260	Гуляш из	100	30,8	12,8	7,4	268	0,0	0,1	30,	0,0	38,	57,	26,	2,53

	говядины						6	1	8		66	66	66	
246	Лимонный напиток	200	0,4		38,6	156,6	0,0	8,6 4	0,0	0,0 2	4,1 6	2,5 6	1,2 8	0,09
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		40,99	20,0 9	101,98	754,6								
10 день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша рисовая молочная	200/10	7,3	3,2	48,3	338	0,0	0,9 6	54, 8	0,0 3	130 ,97	157	36, 46	0,63
396	Блины со сгущенным молоком	1/50/10	3,1	2,4	22,17	123	0,1 5	0,2	0,0	0,0 2	75, 7	47, 0	10, 2	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	60	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		12,81	6,59	100,65	601								