



с. Первомайский

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся на осенне-зимний период (категория: дети многодетных малоимущих семей завтрак (12 лет и старше))

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 день																		
Завтрак																		
186	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,80	0,03	6,89	0,00	51,77	303,45	21,01	61,38	169,6	2,05	31,89	37,63	0,29	0,28	0	
135	Биточки рубленные из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	31,25	12,55	87,89	0,84	23,84	70,06	0,52	0,04	0,18	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			26,25	9,75	20,46	0,42	94,67	665,16	62,53	80,93	290	3,46	55,73	107,69	1,36	0,37	0,18	

2 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43	
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
Итого за 'Завтрак'			27,03	11,35	18,98	0,46	98,19	655,05	42,59	193,6	374,4	7,58	62,04	100,43	1,78	0,43	1,21	

3 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32	31,75	40,91	198,7	2,19	27,82	434,94	5,74	0,13	5,69	
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за 'Завтрак'			24,03	18,08	22,63	11,39	67,96	564,72	58,01	56,91	242,2	4,97	27,82	439,94	6,49	0,21	15,69	

4 день

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65	
138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	20,01	37,55	169,6	1,67	20,16	294,88	7,24	0,06	0,61	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			24,26	15,72	28,13	0,42	81,60	668,77	90,4	65,16	239,9	3	20,16	531,56	10,24	0,14	22,26	

5 день

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	210	5,89	2,84	8,13	0,00	41,23	260,49	118,3	33,25	138,6	0,55	53,69	59,29	0,24	0,06	0,21	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
-	Апельсин	150	1,35	0,00	0,30	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45	0	12	0,3	0,06	90	
Итого за 'Завтрак'			14,99	6,79	12,82	0,70	102,56	578,33	329,77	68	295,6	1,71	85,19	106,99	1,15	0,17	90,32	

6 день

Завтрак

227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	11,96	9,48	52,44	0,96	19,14	35,3	1,08	0,08	0	
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	29,19	18,43	93,34	0,85	7,99	27,51	1,83	0,03	0,11	
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
Итого за 'Завтрак'			19,71	7,24	14,23	0,40	99,77	602,23	271,15	47,09	178,3	2,35	129,1	66,09	3,45	0,47	11,31	

7 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0
134	Фрикадельки из кур	100	13,82	13,56	13,73	0,00	7,36	207,93	37,4	16,82	120,5	1,38	55,45	113,5	0,67	0,06	0,12
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			29,33	13,59	21,54	0,40	102,82	705,98	68,73	200,6	412,1	8,02	87,35	150,79	2,03	0,45	1,24

8 день

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65
138	Плов из курицы	180	16,42	14,15	20,88	0,00	30,53	375,19	18,01	33,8	152,7	1,5	18,14	265,39	6,52	0,05	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			22,84	14,15	26,21	0,82	89,81	675,76	104,4	70,4	233,9	5,04	18,14	507,07	9,72	0,17	32,2

9 день

Завтрак

185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,03	5,34	0,00	53,99	281,99	30,23	43,48	186,2	3,27	31,25	35,3	1,46	0,19	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			27,20	14,19	20,13	0,50	96,71	657,78	168,73	73,75	385,6	4,88	81,4	120,48	2,43	0,31	0,95

10 день

Завтрак

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	29,19	18,43	93,34	0,85	7,99	27,51	1,83	0,03	0,11
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			17,71	8,12	16,07	0,40	87,91	563,85	100,65	71,3	250,8	5,57	36,37	84,95	2,82	0,26	17,95

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

(6) *шесть* лист(ов)

Директор МБОУ СОШ с.Первомайск
Каримов М.А.

