



утверждаю

Директор МБОУ

СОШ с. Первомайский

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся на осенне-зимний период
(рацион: завтрак (7-11 лет))**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 день																		
Завтрак																		
186	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	0,02	6,20	0,00	46,59	273,10	18,91	55,24	152,7	1,84	28,7	33,87	0,26	0,25	0	0,00
135	Биточки рубленные из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
100	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			22,49	8,77	18,29	0,26	78,35	565,37	53,3	70,74	251,3	2,95	50,16	96,92	1,06	0,32	0,17	0,00
Итого за день			22,49	8,77	18,29	0,26	78,35	565,37	53,3	70,74	251,3	2,95	50,16	96,92	1,06	0,32	0,17	0,00

2 день

Завтрак

83	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	0,00
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	0,00
9/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7	0,00
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,03	11,34	17,37	0,69	83,44	566,58	49,72	155,7	307,9	8,05	54,07	96,13	1,56	0,35	11,14	0,00
Итого за день			23,03	11,34	17,37	0,69	83,44	566,58	49,72	155,7	307,9	8,05	54,07	96,13	1,56	0,35	11,14	0,00

3 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	326,21	4,3	0,09	4,27	0,00
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	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	0,00
-	Сыр	8	2,10	2,10	2,13	0,00	0,00	28,05	80	4,4	48	0,06	16,8	19,04	0,03	0	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,88	15,67	19,34	8,78	58,07	478,48	134,1	52,78	233	5,35	37,67	352,75	4,97	0,17	19,32	0,00
Итого за день			19,88	15,67	19,34	8,78	58,07	478,48	134,1	52,78	233	5,35	37,67	352,75	4,97	0,17	19,32	0,00

4 день

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
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	0,00
-	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,24	12,58	21,73	0,26	80,00	585,16	72,34	54,61	191,9	4,94	16,13	377,91	7,79	0,12	17,48	0,00
Итого за день			19,24	12,58	21,73	0,26	80,00	585,16	72,34	54,61	191,9	4,94	16,13	377,91	7,79	0,12	17,48	0,00

5 день

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,61	2,71	7,74	0,00	39,27	248,08	112,7	31,67	132	0,52	51,14	56,46	0,23	0,05	0,2	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
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	0,00
	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	0,00
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60	0,00
Итого за 'Завтрак'			12,74	6,65	12,17	0,44	85,09	494,64	303,1	57,12	264,5	1,31	82,64	100,16	0,82	0,13	60,31	0,00
Итого за день			12,74	6,65	12,17	0,44	85,09	494,64	303,1	57,12	264,5	1,31	82,64	100,16	0,82	0,13	60,31	0,00

6 день

Завтрак

227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
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	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			16,60	6,52	12,68	0,24	83,60	511,24	263	41,5	150,7	1,95	126,4	59,81	2,94	0,44	11,3	0,00
Итого за день			16,60	6,52	12,68	0,24	83,60	511,24	263	41,5	150,7	1,95	126,4	59,81	2,94	0,44	11,3	0,00

7 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	0,02	6,26	0,00	51,02	286,42	15,81	149,6	219,1	5,13	27,11	31,58	0,68	0,29	0	0,00
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	0,00
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	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			26,09	13,59	20,28	0,24	83,45	606,40	61,94	171,4	360,4	6,9	82,56	145,22	1,69	0,38	1,24	0,00
Итого за день			26,09	13,59	20,28	0,24	83,45	606,40	61,94	171,4	360,4	6,9	82,56	145,22	1,69	0,38	1,24	0,00

8 день

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
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	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,64	12,58	21,93	0,66	71,00	547,36	74,34	55,61	188,9	4,34	16,13	382,91	7,79	0,13	23,48	0,00
Итого за день			18,64	12,58	21,93	0,66	71,00	547,36	74,34	55,61	188,9	4,34	16,13	382,91	7,79	0,13	23,48	0,00

9 день

Завтрак

185	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,76	0,02	4,81	0,00	48,59	253,80	27,21	39,13	167,6	2,94	28,13	31,77	1,31	0,18	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	56,86	0,38	0,03	0,39	0,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,65	13,06	18,32	0,34	80,71	564,86	160,5	65,6	345,6	4,24	75,26	110,63	2,02	0,27	0,91	0,00
Итого за день			23,65	13,06	18,32	0,34	80,71	564,86	160,5	65,6	345,6	4,24	75,26	110,63	2,02	0,27	0,91	0,00

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	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	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	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,31	7,40	14,99	0,24	76,30	498,07	93,74	66,66	228,4	5,27	35,57	82,2	2,42	0,24	17,94	0,00
Итого за день			15,31	7,40	14,99	0,24	76,30	498,07	93,74	66,66	228,4	5,27	35,57	82,2	2,42	0,24	17,94	0,00

Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью

(6) *шесть* лист(ов)

Директор МБОУ СОШ с.Первомайский
Каримов М.А.

