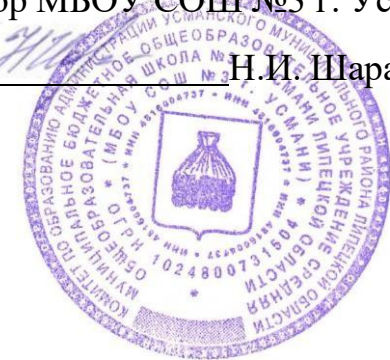


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3 г. Усмани

Н.И. Шарапова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
для учащихся 1-4 классов (1 полугодие)
(на 80 рублей)
2023/2024 учебный год.

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 4

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

обед

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	75	13,05	14,46	5,27	203,23	0,05	0,75	27,66	0,43	10,67	134,71	16,80	1,94
715	Рагу овощное	150	7,35	8,81	30,57	233,90	0,22	61,97	60,75	0,69	179,28	206,54	79,46	2,08
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			30,57	35,90	109,56	889,50	0,63	94,98	147,68	3,66	271,49	537,69	169,48	8,42
Всего за 1-й день:			30,57	35,90	109,56	889,50	0,63	94,98	147,68	3,66	271,49	537,69	169,48	8,42

2-й день

обед

55	Салат из свежих огурцов	75	0,54	3,71	1,45	41,08	0,02	7,00	0,00	1,70	16,58	22,78	11,18	0,38
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	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
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	32	1,79	0,35	15,81	74,24	0,04	0,00	0,29		7,36	33,92	8,00	0,99
всего за обед			30,27	27,44	99,07	767,27	0,50	67,65	82,15	7,51	187,74	554,78	156,91	5,15
Всего за 2-й день:			30,27	27,44	99,07	767,27	0,50	67,65	82,15	7,51	187,74	554,78	156,91	5,15

3-й день

обед

204	Суп картофельный с пшеничной 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
561	Бефстроганов	80	18,92	19,84	3,08	266,63	0,08	2,67	0,00	2,30	20,83	209,36	35,36	2,97
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
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			32,05	38,30	112,82	926,45	0,39	18,63	118,27	4,01	75,95	401,39	94,90	6,70
Всего за 3-й день:			32,05	38,30	112,82	926,45	0,39	18,63	118,27	4,01	75,95	401,39	94,90	6,70

№ рец.	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)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день**обед**

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	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
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			21,35	20,43	97,63	663,01	0,28	48,09	32,97	3,33	82,76	324,45	91,03	5,52
Всего за 4-й день:			21,35	20,43	97,63	663,01	0,28	48,09	32,97	3,33	82,76	324,45	91,03	5,52

5-й день**обед**

63	Салат из моркови с яблоком	70	0,85	4,53	4,52	63,10	0,04	3,28	0,00	2,23	17,69	36,13	24,90	0,46
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	Филе цыпленка запеченное	80	20,35	20,58	0,00	266,16	0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
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			33,75	34,48	107,00	873,10	0,51	22,79	125,75	3,78	73,15	482,37	180,53	7,79
Всего за 5-й день:			33,75	34,48	107,00	873,10	0,51	22,79	125,75	3,78	73,15	482,37	180,53	7,79

6-й день**обед**

56	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	2,57	1,43	31,37	0,02	9,70	0,00	1,38	16,99	12,75	8,25	0,38
170	Борщ вегетарианский 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
619	Тефтели	60	10,68	10,23	7,46	164,47	0,04	0,51	19,39	0,29	8,96	119,98	17,09	1,60
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
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			20,41	25,72	89,05	673,22	0,36	62,57	80,53	3,64	145,34	352,49	101,60	5,79
Всего за 6-й день:			20,41	25,72	89,05	673,22	0,36	62,57	80,53	3,64	145,34	352,49	101,60	5,79

№ рец.	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)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день**обед**

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
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
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	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
5016	Сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20
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			31,90	29,03	101,91	802,18	0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57
Всего за 7-й день:			31,90	29,03	101,91	802,18	0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57

8-й день**обед**

88	Салат из свеклы	50	0,72	1,90	4,24	36,87	0,01	4,81	0,00	0,86	17,81	20,74	10,59	0,67
204	Суп картофельный с 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
541	Котлета из говядины	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
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			31,99	39,70	109,97	927,09	0,37	22,17	136,57	4,14	109,73	418,36	94,88	7,08
Всего за 8-й день:			31,99	39,70	109,97	927,09	0,37	22,17	136,57	4,14	109,73	418,36	94,88	7,08

9-й день**обед**

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
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
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			22,12	21,44	82,76	614,57	0,32	49,73	44,77	1,86	71,42	316,70	79,52	5,36
Всего за 9-й день:			22,12	21,44	82,76	614,57	0,32	49,73	44,77	1,86	71,42	316,70	79,52	5,36

№ рец.	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)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день**обед**

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
541	Котлета из говядины	75	14,85	16,20	4,95	224,85	0,06	1,04	24,79	1,37	29,96	164,34	20,36	2,19
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			29,04	30,81	102,97	811,47	0,27	16,04	99,86	3,48	107,66	390,90	90,60	7,50
Всего за 10-й день:			29,04	30,81	102,97	811,47	0,27	16,04	99,86	3,48	107,66	390,90	90,60	7,50
Итого:			283,45	303,25	1012,74	7947,86	4,13	457,05	948,31	42,15	1303,99	4367,00	1216,09	65,88