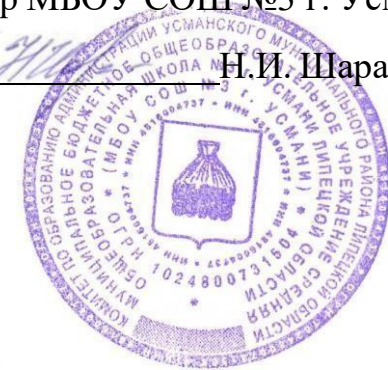


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3 г. Усмани

Н.И. Шарапова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
(завтрак на 20-00 рублей)
2023/2024 учебный год.

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 3

№ 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

1-й день

завтрак

311	Запеканка макаронная с творогом	200	14,29	8,00	56,69	355,53	0,08	0,30	50,40	0,36	95,87	199,30	41,19	1,14
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
всего за завтрак			14,33	8,00	71,74	417,36	0,08	0,30	50,40	0,36	96,32	199,30	41,19	1,19
Всего за 1-й день:			14,33	8,00	71,74	417,36	0,08	0,30	50,40	0,36	96,32	199,30	41,19	1,19

2-й день

завтрак

3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			16,56	21,03	55,29	482,73	0,12	6,18	211,50	1,29	288,80	272,50	28,90	2,07
Всего за 2-й день:			16,56	21,03	55,29	482,73	0,12	6,18	211,50	1,29	288,80	272,50	28,90	2,07

3-й день

завтрак

568	Колбаса (сосиска) вареная	50	6,40	11,10	0,75	128,50	0,11	0,00	5,00	0,15	14,50	89,00	11,00	0,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			9,48	11,42	35,48	284,33	0,15	0,00	5,00	0,59	22,95	115,00	16,60	1,34
Всего за 3-й день:			9,48	11,42	35,48	284,33	0,15	0,00	5,00	0,59	22,95	115,00	16,60	1,34

4-й день

завтрак

3	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
215	Каша манная молочная с изюмом	150	3,34	6,57	21,10	157,74	0,04	0,24	43,20	0,35	64,50	63,84	10,38	0,24
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			11,78	22,68	56,43	483,67	0,09	6,42	154,70	0,96	323,30	233,54	28,88	0,87
Всего за 4-й день:			11,78	22,68	56,43	483,67	0,09	6,42	154,70	0,96	323,30	233,54	28,88	0,87

№ 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

5-й день**завтрак**

443	Омлет	70	7,86	13,22	1,20	155,40	0,07	0,06	138,03	0,36	43,95	123,38	10,59	1,35
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			11,08	13,56	41,37	336,28	0,12	6,06	138,03	0,83	58,55	152,68	17,99	1,89
Всего за 5-й день:			11,08	13,56	41,37	336,28	0,12	6,06	138,03	0,83	58,55	152,68	17,99	1,89

6-й день**завтрак**

7209	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	50	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04	0,00	73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
всего за завтрак			9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52
Всего за 6-й день:			9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52

7-й день**завтрак**

311	Запеканка рисовая с творогом	150	10,72	6,00	42,52	266,64	0,06	0,23	37,80	0,27	71,90	149,47	30,89	0,86
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			10,89	6,01	63,01	353,52	0,06	6,23	37,80	0,30	78,50	152,77	32,69	0,96
Всего за 7-й день:			10,89	6,01	63,01	353,52	0,06	6,23	37,80	0,30	78,50	152,77	32,69	0,96

8-й день**завтрак**

384	Каша рисовая с изюмом	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			8,11	7,21	77,03	411,06	0,11	6,40	42,50	0,70	118,21	161,75	36,80	0,98
Всего за 8-й день:			8,11	7,21	77,03	411,06	0,11	6,40	42,50	0,70	118,21	161,75	36,80	0,98

9-й день**завтрак**

7003	Бутерброд с сыром	50	8,21	7,84	14,76	164,25	0,04	0,18	52,50	0,48	251,00	164,50	16,70	0,51
7215	Каша манная молочная жидкая	150	3,32	7,56	21,05	166,38	0,04	0,24	43,80	0,38	64,14	63,90	10,38	0,24
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			11,70	15,42	56,30	417,51	0,09	6,42	96,30	0,89	321,74	231,70	28,88	0,85
Всего за 9-й день:			11,70	15,42	56,30	417,51	0,09	6,42	96,30	0,89	321,74	231,70	28,88	0,85

№ 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**завтрак**

443	Омлет	70	7,86	13,22	1,20	155,40	0,07	0,06	138,03	0,36	43,95	123,38	10,59	1,35
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
всего за завтрак			10,94	13,54	35,93	311,23	0,11	0,06	138,03	0,80	52,40	149,38	16,19	1,83
Всего за 10-й день:			10,94	13,54	35,93	311,23	0,11	0,06	138,03	0,80	52,40	149,38	16,19	1,83
Итого:			114,30	142,92	560,37	4026,27	1,14	38,45	1021,01	7,55	1480,49	1857,91	294,33	13,49