Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в МКОУ «Раскатихинская СОШ» в возрасте до 11 лет (1-4 класс)

на 2023-2024 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A4B5EBE1FC9E265D379CE4B0C57FE12
Владелец: Нечкузина Ольга Михайловна
Действителен: с 28.03.2023 до 20.06.2024

наименование блюда	наименование продуктов	количество		выход г.,мл.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
					белки г.	жиры г.	углеводы г.											
		брутто	нетто						B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1 день																		
завтрак	рис	30	30		7,83	39,11	39,11		141	304	35	2022		2,1	07	2,9	37	
1.Каша молочная рисовая с маслом	молоко масло сливочное сахар	100 5 10	100 5 10	**200/5**	0,2 4,7 1,4	3,56 1,1 0,2	23,13 28,5 12,8	**264,15**										
2. Хлеб	хлеб пшеничный	50	50	**50**	5,6	0,62	9.25	**94,0**	00	4.5	1.0	1.2		2,6	0	0	0	
3. Кофейный напиток	молоко кофейный напиток сахар	50 4	50 4	**200**	6,9	12,88 -	18,33	**152,6**	4,4 3.2	3.7 1.4	1.6 1,2	2,6 1.8		2,6	2,3	1,3 2.4	2.5 0	
4.Бутерброд с маслом и с Российским сыром	сыр масло	15 10	15 10	**15/10**	0,72		17,0	**193,6**	2,3	3.4	0.3			24,0		24.0	13,5	
5.Фрукты	фрукт	150	150	**150**			23,4	**81,0**										
								785,35 кл										

2 день

1. Салат из помидоров с маслом растительным	Помидоры Растительное масло	80 5	80 5	**80/5**	0,35	-	0,9	**11,5**	**171** **126** **158**	**1067,5** **164.5** **68.2**	**180** **123** **138**	**2941,2** **3726.2** **7351.2**		**34,1** **105** **26.8**	**07** **073** **1**	**2,3** **3.54** **13.1**	**48,3** **60** **60.6**	
2. Котлета мясная с соусом	Котлета (томатная паста, морковь, лук)	100/50	100/50	**100/50**	12,9	7,11	2,11	**178,3**	**00**	**4.5**	**1.0**	**1.2**		**0**	**0**	**0**	**0**	
3. Рис припущенный	Рис Масло растительное	50 5	150 5	**150/5**	2,2	8,9	21,0	**186,3**	**8,9**	**6,8**	**3.4**	**23.4**		**3,6**	**2.45**	**23,7**	**23,5**	
4. Сок	Сок т\пак	200	200	**200**	0,8	-	20,6	**84,0**	**0.006**	**6,4**	**0.06**	**-**		**324**	**3,3**	**12**	**3,0**	
5. Хлеб пшеничный	хлеб	50	50	**50**	2,4	0,2	16,5	**94,0**	**0,06**	**3.4**	**-**							
6.Фрукт	фрукт	100	100	**100**	0,72	-	23,4	**81,0**	**2.3**		**0.3**			**24.8**	**14.0**		**13.5**	
								721,3 кл										

3 день																		
1.Каша молочная пшенная с маслом	Молоко пшено соль сахар масло	100 30 1 10 10	100 30 1 10 10	**200/10**	7,83	39,2	39,8	**201,46**	196	136.5	192	4491.2		60	1.12	6.34	62.3	
2. Чай с лимоном **3. Хлеб пшеничный** **4. Омлет с маслом** **5. Фрукт**	чай сахар лимон хлеб молоко яйцо масло сливочное фрукт	 25 15 50 50 г 100	 25 15 50 5 г 100	**200/10** **50** **50/5** **100**	 1,6 2,4 6,6 0,72	 - 0,2 18.6 -	 18,33 16,5 20,12 23.4	 **39,21** **94,0** **254,2** **81,0**	6,7 0,11 2.3	2.3 3,54 3.4	2.3 1.3 0.3	4.5 3.45		0,5 23,6 24.5	23,5 45,4 14.8		34.6 12,8	
								669,87 кл										
4 день																		
1. Салат из огурцов с маслом растительным **2.Курица отварная**	огурец растительное масло курица	80 5 75	80 5 75	**80/5** **75/5**	5,99 1,15 13,77	7,83 8,08 12,4	39,11 8,08 14,8	**11,34** **180,8**	33 117.6	74,5 62.2	99 101.4	8221,2 4194.7		00 21	03 07	3,9 5.7	28 48.5	

3. Макароны отварные	Масло сливочное Макароны	5 50	5 50	 **15**	0,9 5,	00 4,41	39,6 34,	 **209,**	34,2	45,4	34,3	12,9		56,3	0,12	6,7	34,3	
5.Компот из сухофруктов **6.Хлеб** **7. Фрукт**	сухофрукты сахар хлеб пшеничный фрукт	20 20 50 100	20 20 50 100	**200** **50** **100**	1.0 2,4 0,6	- 0,2 -	24,8 16,5 19,5	**98,09** **94,0** **81,0**	54,2 0,42 0,16	0,23 8,7 10,5	0,12 55,2 0,15	23,4 5,8 0.76		12,3 8,7 23.4	12,7 55.2 14.0	- 23,4 9.9 13,5	5,0	
								624,93 кл										
5 день																		
1.Каша молочная «Геркулес» с маслом	молоко масло сливочное геркулес сахар	100 10 30 10	100 10 30 10	**200/10**	6,41 4,3	11.84 0	32,3	**264,15**	0,03	0.45	0.1	0.2		90.0	73,5	12,0	0.10	
2. Какао на молоке	молоко какао сахар	100 7 10	100 7 10	**200**	5,6	5,35	25,0	**168,45**	-	-	-	0,9		222,0	120,0	18,0	0,6	
4. Бутерброд с сыром	сыр хлеб фрукт	35 25 100	35 25 100	**25/35** **100**	5,5 0.6	7,81 -	19,0 19,5	**148,62** **65,7**	0.13 0,	0.16 10,5	0.04 0,	0.46		18,1 24	137,0 19	28,6 13	1,14 3,3	

5. Фрукт **6.Хлеб пшеничный**	хлеб	25	25	**25**	2.4	0.2	16,5	**94,0**	06 0,06	-	15 -	0,75 0,42		,0 8,7	,5 55,2	,5 9,9	0,60	
								740,92 кл										
6 день																		
1. Салат с капустой и яблоком с растительным маслом	Капуста Яблоко растительное масло	100 20 5	100 20 5	**100**	0,35	-	0,9	**11,5**	0.01	3,0	0.02	-		6.5	10,0	13,0	0,2	
2.Рыба, запеченная со сливочным маслом	Рыба Масло сливочное	100 5	100 5	**75/5**	14,3	9,4	7,52	**159,91**	0,15	-	0,07	2,8		55,0	126,4	18,7	1,20	
3. Рис припущенный	рис	50	50	**150**	2,9	11.3	28,5	**276,9**	0.04	-	0,09	-		11,72	34,0	27,3	0.11	
4.Хлеб	хлеб пшеничный	50	50	**50**	2,4	0,2	16,5	**94,0**	0,06	-	-	0,42		8,7	55,2	9.9	0,6-	
5.Сок	Сок т\пак	200	200	**200**	0,3	-	20,6	**84,0**	0,06	6,4	0,06	-		24,0	3,3	12,0	3,0	
								626,3 кл										

7 день																		
1. Салат из помидоров с маслом растительным	Помидоры Растительное масло	80 5	80 5	**80/5**	0,35	0,65	1,2	**11,4**	0,01	3,0	0,02	-		6,5	10,0	13,0	0,2	
2. Котлета куриная с соусом	Котлета томатная паста лук	80 5	80 50	**60/50**	12,9	7,12	2.07	**178,03**	0,14	0,5	0,4	4,2		48,68	137,0	39,0	2,37	
3.Макароны отварные	Макароны	50	50	**150**	4,8	4,41	34,8	**209,9**	0,13	-	-	-		16,2	130,5	24,0	1,4	
4.Хлеб	Хлеб пшеничный	50	50	**50**	2,4	0,2	16,5	**94,0**	0,08	-	-	0,56		11,6	73,6	13,2	0,80	
5.Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	20 20	20 20	**200**	1,0	-	2,4	**98,9**	54,2	0,23	0,12	23,4		12,3	12,7	23,4	5,0	
5. Вафли	вафли	35	35	**35**	1,8	3,0	36,8	**100,5**	23,4	34,2	12,6	0.24		23,4	0,9	-	-	
								691,83 кл										
8 день																		
1.Каша молочная манная с маслом	манка, молоко, масло сливочное	30 100 10	30 100 10	**200/10**	0,8	0,6	19,6	**258,75**	0,0	0,45	0,1	0,2		90,0	73,5	12,0	0,10	
2. Бутерброд с повидлом	сахар, масло сливочное повидло. мука	9 10 15	9 15 80	**100/15**	4,5	9,6	47,4	**287,6**	-	5,8	-	-		38,3	65,0	13,0	1,7	

3.Чай с лимоном	чай сахар лимон	1,5 15 10	1,5 15 10	**200/10**	0,26	**-**	10,23	**39,21**	-	2,8	-	-		7,8	-	5,2	0,9	
4. Хлеб	хлеб пшеничный	25	25	**25**	2,4	0,2	16,5	**94,0**	0,08	-	-	0,56		11,6	73,6	13,2	0,80	
5. Фрукт	фрукт	100	100	**100**	0,6	**-**	19,5	**65,7**	0.06	10,5	0,15	0,76		24,0	19,3	13,9	3,3	
								745,26 кл										
9 день																		
1. Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным	огурцы помидоры растительное масло	50 50 5	50 50 5	**100**	0,35	**-**	1,3	**12,56**	**0,01**	**3,0**	**0,02**	**-**		**7,5**	**10,0**	**14,0**	**0,21**	
2. Котлета куриная с соусом	котлета томатная паста	80 5	89 50	**60/50**	12,9	7,12	2,07	**178,3**	**0,14**	**0,5**	**0,4**	**4,2**		**48,0**	**13**			
3. Гречка	гречка масло растительное	50 5	50 5	**150**	3,8	4,6	18,3	**201,46**	**0,22**	**-**	**-**	**0,3**		**14,96**	**186,2**	**60,3** **-**	**3,48**	

4. Хлеб	хлеб пшеничный	50	50	**50**	2,4	0,2	16,5	**94,0**	0,08	-	-	0,58		11,6	73,6	13,2	3,3	
5. Кисель	кисель сахар лимонная кислота	24 10 0,2	24 10 0,2	**200**	0,26	-	10,23	**39,21**	-	2,8	-	-		7,9	-	5.2	0,9	
6. Фрукт	фрукт	100	100	**100**	0,6	-	19,25	**65,7**	0,06	10,5	0,15	0,76		24,0	19,3	13,0		
								593,73 кл										
10 день																		
1. Запеканка из творога с повидлом	творог манка сахар сливочное масло яйцо повидло	80 10 10 2 25 15	80 10 10 2 15	**100/15**	23,2	3,9	3,77	**265,2**	0,19	1,01	0,03	0,53		256,5	399,0	74,0	2,06	
2.Каша молочная пшенная с маслом	молоко пшено масло сахар	100 30 10 10	100 30 10 10	**200/10**	6,41	11,15	32,9	**258,75** **94,0**	0,03	0,45	0,1	0,2		90,0	73,5	12,0	0,10	
3.Хлеб	хлеб пшеничный	50	50	**50**	2,4	0,2	16,5	**39,21**	0,08	-	-	0,56		11,6	73,6	13,2	0.80	
4. Чай с лимоном	чай сахар лимон	1.5 15 10	1.5 15 10	**200/10**	0.26	-	10,23	**90,0**	-	2,8	-	-		7,8	-	5,2	0,9	
5. Фрукт	фрукт	100	100	**100**	0,8	-	19,6	**747,16**	0,08	14,0	0,2	1,0		32,0	26,0	18,0	4,4	
							Всего за 10 дней	**7476,25 кл**										