

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Токтайбелякская
 основная общеобразовательная
 школа»
 Сидоркин С.В.
 09 2024 г.

**Перспективное 10-дневное меню
 МБОУ «Токтайбелякская основная общеобразовательная школа»
 Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1-й день завтрак	Каша овсян с маслом сливочным	150/5	4,2	7,8	19,8	172	302	0,15	-	0,02	20,1	109,7	48,3	0,7
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	685	-	-	-	0,3	-	-	-
	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	96	0,001	-	0,04	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,0	45		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Конфеты шоколадные	100	1,38	7,14	10,48	148								
Итого за завтрак		505	8,58	15,42	71,33	560								
						23,7 %								
1-й день обед	Суп картоф. с горохом	250	6,1	5,6	22,3	168	139	0,24	11,5	-	31,6	87,0	34,3	2,1
	с курицей		3,3	1,7	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Гуляш из говядины	90	6,9	3,3	2,0	53	437	0,05	3,1	-	12,2	11,5	21,5	-
	Макарон издел отвар с маслом	150	3,4	6,1	23,5	212	332	0,09	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
	д/г: свекла тушеная	60	2,2	4,8	14,1	148	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Сок натуральный	200	1,0	-	27,4	112	707	0,04	8,0	-	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за обед		810	27,1	22,1	117,8	842								
						35%								
Итого за день						1402								
						58,7 %								
2-й день завтрак	Оладьи со сметаной	150/20	5,6	6,9	29,2	204	733	0,1	-	0,03	9,9	41,7	7,0	0,55
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693	0,04	1,3	0,01	122,6	116,2	21,6	0,7

	Печенье без наполнителя	65	-	-	25,3	80		0,05	-	-	6,3	28,7	-	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,0	45		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за завтрак		505	20,2	21	105,8	594								
2-й день обед	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	124	0,1	31,0	0,02	35,8	45,7	20,1	0,8
	с мясом (говядина)		6,2	1,1	-	27		0,01	-	-	1,9	37,6	4,7	0,5
	Котлета, рубленая из бройлера - цыплят	90	8,1	7,6	7,6	131	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14
	Картоф пюре с маслом сливочн	150/7	3,2	6,8	22	161	520	-	24,3	0,02	40,4	96	32,4	1,05
	Д/г: огурцы соленые	60	0,2	-	0,8	50	576	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638	0,01	0,5	-	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,7	89		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	95		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за обед		837	25,9	20,6	109,1	765								
Итого за день						1359								
3-й день завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	18,7	16,5	39,1	273	358	0,05	1,2	0,8	39,3	27,3	49,7	24
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	705	0,02	0,6	-	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,5	117		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42		0,02	2,5	-	9,5	8	6	1,1
Итого за завтрак		500	24,2	18,9	90,4	519								
3-й день обед	Суп картофельн с макаронными изделиями с курицей	250	2,9	2,5	21,0	120	140	1,61	16,5	0,01	18,3	64,4	24,0	1,1
			3,8	1,5	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
	Биточки рыбные (пикша)	90	22	0,3	-	135	388	0,2	-	0,02	16,4	164	24,6	0,5
	Гречка отварн с маслом сливочн	150	8,4	10,8	41,2	200	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2
	Д/г:кукуруза консервированная	60	26	-	13,4	35	515	-	4,8	-	-	50,5	-	-
	Компот из свеж плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	631	0,01	5,2	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44	
Итого за обед		810	67,5	15,7	139,6	792								
Итого за день						1305								
4-й день завтрак	Суп молочн с макар изделиями	200	7,0	7,9	24,7	141	160	0,08	1,6	0,01	152,8	129,9	20,7	0,4
	Сок натуральный	200	1,0	-	27,4	112	707	0,04	8,0	-	40	36	20	0,4
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	1	0,02	0,05	0,01	4,0	10,8	4,2	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	60		0,04	60	-	-	34	23	13
Итого за завтрак		560	11,5	11,4	91	478								
4-й день обед	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250	2,0	5,2	13,1	106	110	0,02	-	0,02	46,4	48,8	27,5	1,3
			3,8	1,5	0,1	22	122	0,02	-	0,01	3,4	33,5	3,9	0,3
			0,3	2,0	0,3	21	21	-	-	0,01	8,6	6,0	0,8	-

день						57%								
7-й день завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	18,7	16,5	39,1	273	358	0,05	1,2	0,8	39,3	27,3	49,7	24
	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	686	-	2,8	-	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Конфеты шоколадные	100	1,38	7,14	10,48	148		0,01	-	-	39,8	48,2	13,4	1,0
Итого за завтрак		517	24,73	24,2	92,08	619								
						26%								
7-й день обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с курицей	250	3,0	4,5	20,1	135	132	-	17,5	-	20,0	-	25,8	1,0
	Шницель рубленый (говядина)	90	12,8	11,5	12,8	208	451	0,05	-	-	11,8	118,4	20,6	22,4
	Макар издел отв с масл сливочн	150	6,8	12,2	47,0	212	332	0,09	-	-	14,1	60,8	11,2	0,12
	Д/г: зеленый горошек	60	1,8	0,1	3,8	43	515	0,06	5,0	-	10,0	31,0	10,5	0,35
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	638	0,02	0,8	-	32	29,2	21	0,64
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за обед		810	28,72	28,9	143,4	862								
						35%								
Итого за день						1481								
						61%								
8-й день завтрак	Блинчики с повидлом	150/30	6,1	11,6	38	219	728	0,12	-	0,06	19,6	78,8	11,4	1,1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	705	0,02	0,6	-	60	45,0	7,0	0,11
	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	96	0,001	-	0,04	2,4	3	0,05	0,02
	Вафли артековские	60	5,0	25,0	65,0	150								
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за завтрак		510	16,9	38,88	155,65	660								
						28%								
8-й день обед	Суп крестьянский с крупой	250	0,55	0,31	2,5	128	138	0,023	1,6	-	158,3	16,4	36,8	0,4
	Котлета, рубленая из бройлера - цыплят	90	8,1	7,6	7,6	131	499	0,03	-	-	7,4	7,4	12,9	14
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,2	200	508	0,27	-	0,02	13,2	188	125	4,2
	д/г: свекла тушеная	60	2,2	4,8	14,1	148	536	0,02	5,8	-	24,1	21,5	11,0	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	638	0,01	0,5	-	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,4	67		0,06	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,7	71		0,04	-	-	8,0	26	5,6	0,44
Итого за обед		810	22,65	19,32	113,1	735								
						31 %								
Итого за день						1395								
						59 %								
9-й день завтрак	Каша рисовая с маслом сливочн	150/5	2,2	6,0	23,7	163	302	0,03	-	0,02	3,2	51	16,5	0,3
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697	0,1	2,6	0,02	240	180	28,0	0,1
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	97	0,01	0,48	0,08	300,3	162,2	15,02	0,33

