

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ п. Возрождение»
 _____ С.А. Пузырникова

Меню десятидневное для возрастной категории 7-10 лет ОБЗ на 2023-2024 учебный год

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	050
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
Итого 520			15,17	21,13	87,13	603,86	135,76	34,31	190,69	1,75	0,21	0,07	0,12	0,52
ОБЕД														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/250/10	Борщ из свеж капусты с картоф. на курином бульоне (со сметаной)	9,80	13,80	14,96	228,06	65,81	39,15	129,17	2,11	0,37	0,10	0,13	11,43
331	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
315	1/90	Биточек куриный припущенный	13,63	17,24	9,21	246,36	36,77	15,31	132,9	1,13	0,09	0,07	0,12	0,60
394	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,60
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 820			38,39	37,37	138,69	1045,22	170,67	121,59	471,13	7,66	4,49	0,78	0,26	13,63

**2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,10	8,07	34,95	241,15	120	32,63	163,07	1,64	0,05	0,12	0,15	0,51
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		15,1	16,17	139,77	649,2	150,17	49,23	234,01	2,79	0,13	0,15	0,28	0,53

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на г/б	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
312	1/150	Картофельное порее	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
229	1/90	Рыба, тушеная с овощами	10,45	4,94	4,44	104,89	40,72	42,27	156,56	0,87	0,35	0,06	0,07	1,26
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 830		29,24	16,17	136,22	801,39	179,59	166,29	550,49	7,61	4,6	0,80	0,19	17,64

**3 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		13,1	20,86	87,86	596,55	195,69	32,21	183,47	10,39	0,15	0,10	0,01	2,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
74	1/250/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	14,16	14,16	13,13	241,22	41,72	33,91	160,32	2,31	0,28	0,10	0,12	4,82
291	1/230	Плов из отварной птицы	35,92	39,91	40,85	666,19	41,80	62,64	357,08	3,45	0,49	0,15	0,27	2,84
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 810		59,98	55,54	145,74	1316,61	127,52	152,25	547,6	9,38	4,77	0,79	0,39	7,66

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,68	10,21	30,25	235,10	106,42	16,08	92,61	0,37	0,06	0,06	0,12	0,50
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1/30	Сыр (порционно)	6,9	0	8,9	109	264	11	150	0,30	0,09	0,01	0	0
379	1/200	Кофейный напиток с молоком	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52
Итого 510г			20,99	22,92	100,79	741,73	482,69	44,32	330,59	1,04	0,2	0,11	0,24	1,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяжь)	14,14	12,40	22,02	256,24	39,90	36,11	158,32	2,57	0,22	0,13	0,13	6,94
289	1/230	Рагу овощное из птицы	19,98	31,06	20,24	441,34	34,68	33,90	222,79	2,9	0,57	0,16	0,21	16,27
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 810г			44,08	45,1	131,05	1108,29	137,84	130,57	553,27	9,72	4,95	0,84	0,39	111,21

8 день														
ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,88	4,34	16,04	123,33	115,41	14,89	91,84	0,35	0,04	0,05	0,14	0,52
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
14,1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
Итого 500			11,84	15,21	77,3	387,19	131,62	21,04	104,7	0,9	0,11	0,05	0,16	1,66

ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1/250/50	Суп картофельный с клецками на кур бульоне	12,11	13,51	23	262,02	42,30	28,40	131,64	1,68	0,26	0,10	0,14	4,93
331	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0
260	1/110	Гуляш из курицы	15,91	26,41	2,89	312,78	28,32	18,15	142,45	1,54	0,10	0,06	0,12	1,49
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 840			43,42	46,19	148,95	1175	125,62	109,25	479,2	7,64	4,39	0,76	0,26	6,42

**6 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
6	1/200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
377	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
Итого 500			13,6	13,1	121,98	544,7	270,08	44,6	260,94	1,17	0,13	0,09	0,47	1,42

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	12,22	12,58	17,95	233,93	37,13	28,00	128,60	1,69	0,24	0,12	0,12	4,99
285	1/90	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	8,75	13,50	4,83	175,49	6,44	11,55	80,61	1,09	0,02	0,02	0,06	0,24
312	1/150	Картофельное поре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
388	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 820			34,12	33	132,99	966,43	151,17	130,41	467,21	8,16	4,46	0,81	0,35	103,61

**7 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174.1	1/200/5	Каша молочная кукурузная с маслом	6,90	8,15	34,53	239,56	113,06	50,53	183,05	1,49	0,07	0,15	0,15	1,68
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
377	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		14,9	16,25	134,51	628,26	143,14	67,13	253,99	2,64	0,15	0,18	0,28	1,7

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	9,40	3,35	15,05	120,82	50,07	30,38	64,12	1,34	0,35	0,09	0,10	14,27
260	1/110	Гуляш из курицы	11,57	19,22	2,10	227,57	20,60	13,20	103,63	1,12	0,08	0,03	0,09	1,09
304	1/150	Рис отварной	3,70	5,92	38,91	223,4	28,43	27,86	76,11	0,58	0,03	0,03	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 840		34,57	29,96	147,82	980,99	143,1	127,14	412,96	6,66	4,46	0,69	0,19	15,36

**9 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	500г	Итого	14,2	18,1	126,78	612,7	212,08	50,6	242,94	1,15	1,16	0,13	0,13	2,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на курином бульоне	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
171.1	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,14	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0
294	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,12	0,12	0,52
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	49,7	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
364	20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 840		37,98	32,32	177,85	1073,27	148,25	238,34	632,24	12,28	4,35	1,04	0,24	6,92

**10 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,99	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53
695	1/100	Ватрушка	12,6	6,55	46,75	297,46	57,9	16,04	118,4	0,9	0,07	0,10	0,13	0,06
379	1/200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52
Итого 500			22,15	17,24	104,4	663,68	291,58	79,03	362,27	2,35	0,13	0,27	0,39	1,11

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
101	1/250	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	9,89	14,86	15,89	236,80	32,97	27,95	117,15	1,40	0,25	0,09	0,11	4,57
312	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
239	1/90	Котлета рыбная	6,98	8,5	16,7	171,6	13,0	18	160	2,2	16	0,11	0,4	0,7
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	49,7	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский Ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 820			29,52	30	146,39	894,46	173,06	141,31	499,11	7,57	4,75	0,81	0,32	16,89