«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

\_\_\_Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 7-11 лет)

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя1День1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Сыр | **10** | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 | №15 |
|  | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 58 | №13002 |
|  | Каша пшенная жидкая молочная с маслом  | **150/10** | 5,73 | 8,93 | 28,23 | 217,15 | №182 |
|  | молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | №965 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | ***16,53*** | ***17,63*** | ***59,13*** | ***466,15*** |  |
| полдник | Компот из свежих плодов | **200** | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | №859 |
|  | плюшка | **100** | 7,56 | 13,4 | 62,6 | 257,8 | №421  |
| Итого за полдник |  | 300 | 7,76 | 13,6 | 84,9 | 367,8 |  |
| Итого за день |  | ***800*** | ***24,29*** | ***31,23*** | ***144,03*** | ***833,95*** |  |
|  |
| Неделя1День2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Рагу из овощей | **150** | 2,29 | 11,0 | 14,44 | 166 |  №321 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **500** | 14,8 | 20,77 | 61,54 | 456,83 |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кондитерские изделия | **100** | 13,8 | 13,0 | 29,6 | 314 |  |
|  | сок | **200** | 1,0 | 0,0 | 24,2 | 100 | №389 |
| Итого за полдник |  | **300** | 14,8 | 13,0 | 53,8 | 414 |  |
| Итого за день |  | **800** | 29,6 | 33,77 | 115,34 | 870,83 |  |
|  |
| Неделя1День3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая овсяная молочная | **150** | 13,56 | 20,16 | 60,24 | 477 | № 173 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
|  | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | ***17,25*** | ***27,65*** | ***105,92*** | ***681,17*** |   |
| полдник | Бутерброд с повидлом | **100** | 25,06 | 22,99 | 109,29 | 717 | №2 |
|  | Компот из свежих плодов | **200** | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | №859 |
| Итого за полдник |  | **300** | 25,26 | 23,19 | 131,59 | 827 |  |
| Итого за день |  | **800** | 42,51 | 50,84 | 237,51 | 1508,17 |  |
|  |
| Неделя1День4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Зеленый горошек с луком репчатым | **60** | 0,22 | 3,01 | 0,75 | 30,6 | №30 |
|  | Котлеты рыбные | **100** | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 | №143 |
|  | Пюре картофельное | **100** | 2,04 | 3,2 | 13,64 | 91,50 | №694 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 2,47 | 5,67 | 17,50 | 103,34 | №2 |
|  | Напиток из шиповника | **200** | 0,4 | 0,17 | 20,35 | 125 | №388 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | ***15,62*** | ***15,56*** | ***63,5*** | ***466,22*** |  |
| полдник | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | кисель из плодов | **200** | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | №869 |
| Итого за полдник |  | **300** | 0,54 | 0,44 | 37,3 | 157,80 |  |
| Итого за день |  | **800** | 16,16 | 16 | 100,8 | 624,02 |  |
|  |
| Неделя1День5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | макаронные изделия отварные  | **100** | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | №202 |
|  | Тефтели мясные | **60** | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | №279 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 2,46 | 5,67 | 17,5 | 103 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **500** | **19,21** | **23,61** | **93,62** | **609,95** |   |
| полдник | Какао с молоком  | **200** | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | №382 |
|  | Булочка веснушка | **100** | 7,8 | 6,2 | 47,8 | 278 | №429 |
| Итого за полдник |  | **300** | 11,32 | 9,92 | 73,29 | 423,2 |  |
| Итого за день |  | ***800*** | ***30,53*** | ***33,53*** | ***166,91*** | ***1033,15*** |  |
|  |
| Неделя2День6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком,гречневая | **150** | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | №171 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | **500** | **8,51** | **16,2** | **76,34** | **424,52** |  |
| полдник | Кисель из брусники | **200** | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 106,0 | №350 |
|  | плюшка | **100** | 7,56 | 13,4 | 62,6 | 257,8 | №421  |
| Итого за полдник |  | **300** | 7,56 | 13,4 | 88,6 | 363,8 |  |
| Итого за день |  | ***800*** | ***16,07*** | ***29,6*** | ***164,94*** | ***788,14*** |  |
|  |
| Неделя2День7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | плов | **150** | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 |  №265 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,8 | 1,5 | 26,0 | 131 | №13002 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | ***32,62*** | ***13,68*** | ***85,92*** | ***593,66*** |  |
| полдник | ватрушка с повидлом | **100** | 6,8 | 4,72 | 38,96 | 225,29 | №557 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай с молоком | **200** | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | №945 |
| Итого за полдник |  | **300** | 7,0 | 4,72 | 52,96 | 253,29 |  |
| Итого за день |  | **800** | **39,62** | **18,40** | **138,88** | **846,95** |  |
|  |
| Неделя2День8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | Каша манная молочная | **150** | 4,68 | 4,58 | 14,78 | 118,98 |  №390 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | 3,09 | 7,09 | 21,88 | 129,17 | №2 |
| Итого за завтрак |  | 500 | ***8,37*** | ***12,07*** | ***60,46*** | ***323,15*** |  |
| полдник | молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | №965 |
|  | кондитерские изделия | **100** | 13,8 | 13,0 | 29,6 | 314 |  |
| Итого за полдник |  | **300** | 19,6 | 18,0 | 39,2 | 422 |  |
| Итого за день |  | **780** | **27,97** | **30,07** | **99,66** | **745,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Неделя2День9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт  | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | макароны отварные с сыром | **150** | 14,90 | 10,20 | 63,65 | 392,03 | №204 |
|  | чай с лимоном  | **200** | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | №377 |
|  | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,8 | 1,5 | 26,0 | 131 | №13002 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | **28,12** | **14,38** | **179,22** | **684,69** |  |
| полдник | булочка молочная | **100** | 9,74 | 2,81 | 56,79 | 291,23 | №545 |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №376 |
| Итого за полдник |  | **300** | 9,76 | 2,81 | 70,79 | 319,23 |  |
| Итого за день |  | **800** | 26,0 | 16,0 | 213,1 | 1003,92 |  |
|  |
| Неделя2День10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 |
|  | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая | **150/10** | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 |  №168 |
|  | чай с молоком сгущенным | **200** | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | №945 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **40** | 1,9 | 4,3 | 13,1 | 78 | №2 |
| Итого за завтрак |  | ***500*** | ***6,02*** | ***10,26*** | ***68,27*** | ***372*** |  |
| полдник | Булочка с повидлом | **100** | 3,78 | 6,7 | 31,09 | 128,9 | 426  |
|  | чай с сахаром | **200** | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 | №349 |
| Итого за полдник |  | **300** | 3,8 | 6,7 | 45,09 | 156,9 |   |
| Итого за день |  | **800** | **10,0** | **26,96** | **90,18** | **528,9** |   |
|  |
| Среднее значение за период: 10 дней |  |  | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность |  |
|  | 1 день | 800 | ***24,29*** | ***31,23*** | ***144,03*** | ***833,95*** |  |
|  | 2 день | 800 | **29,6** | **33,77** | **115,34** | **870,83** |  |
|  | 3 день | 800 | 42,51 | 50,84 | 237,51 | 1508,17 |  |
|  | 4 день | 800 | 16,16 | 16 | 100,8 | 624,02 |  |
|  | 5 день | 800 | ***30,53*** | ***33,53*** | ***166,91*** | ***1033,15*** |  |
|  | 6 день | 800 | ***16,07*** | ***29,6*** | ***164,94*** | ***788,14*** |  |
|  | 7 день | 800 | **39,62** | **18,40** | **138,88** | **846,95** |  |
|  | 8 день | 800 | 27,97 | 30,07 | 99,66 | 745,15 |  |
|  | 9день | 800 | **26** | **16** | **213,1** | **1003,92** |  |
|  | **10 день** | 800 | 10 | 26,96 | 90,18 | 528,9 |  |
|  | ***Итого за 10 дней:*** | 8000 | 262,75 | 286,4 | 1471,35 | 8783,18 |  |