

«Утверждаю»

И.о. директора МКОУ ООШ с.Тахтоямск

Михайлов Каснутдинов Н.С.



Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

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

2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День1							
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 пшеничная жидкая молочная с маслом	150/10	5,73	8,93	28,23	217,15	№182
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		500	10,93	12,63	63,53	386,15	
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	18,69	26,23	148,43	753,95	
Неделя1 День2							
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
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		500	15,42	15,39	57,15	369,22	
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	15,96	15,83	94,45	527,02	

Неделя1 День3							
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	
Неделя1 День4							
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	
Неделя1 День5							
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	Напиток из плодов сухих	200	0,42	0,10	15,84	66,54	№475
	Булочка веснушка	100	7,8	6,2	47,8	278	№429
Итого за полдник		300	7,50	6,3	63,64	344,54	
Итого за день		800	26,71	29,91	157,26	954,49	

Неделя2 День6							
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 молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,09	7,09	21,88	129,17	№2
Итого за завтрак		500	9,71	17,8	78,74	482,52	
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	17,27	31,2	167,34	846,32	
Неделя2 День7							
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	№130 02
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 сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		300	7,0	4,72	52,96	253,29	
Итого за день		800	39,62	18,40	138,88	846,95	
Неделя2 День8							
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	

Неделя2 День9							
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	№130 02
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	
Неделя2 День10							
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	углевод ы	Энергети ческая ценность	
	1 день	800	18,69	26,23	148,43	753,95	
	2 день	800	15,96	15,83	94,45	527,02	
	3 день	800	42,51	50,84	237,51	1508,17	
	4 день	800	29,6	33,77	115,34	870,83	
	5 день	800	26,71	29,91	157,26	954,49	
	6 день	800	17,27	31,2	167,34	846,32	
	7 день	800	39,62	18,40	138,88	846,95	
	8 день	800	27,97	30,07	99,66	745,15	
	9 день	800	26	16	213,1	1003,92	
	10 день	800	10	26,96	90,18	528,9	
	Итого за 10 дней:	8000	254,33	279,21	1462,15	8585,7	