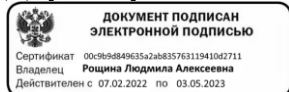


Утверждаю

Директор МБОУ с.Кузовлево



Рощина Л.А.

Приказ № 33/1 от 01.09.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ с.Кузовлево

№	Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
		7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 лет и старше	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
реп		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
	ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК																		
171	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом и сахаром	200\5\6	220	8.85	11.45	9.55	12.35	49.84	64.49	320	414	0.2	0.27	0	0	0.08	0.1	0.65	0.98
15	Сыр Российский	15	15	3.48	4.46	4.46	0	0	54	54	0.01	0.01	0.11	0.11	0.04	0.04	0.08	0.08	0.08
377	Чай с лимоном	180	200	0.53	0.53	0	0	9.47	9.47	41.6	41.6	0	0	2.13	2.13	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	32	32	93.52	93.52	0.04	0.04	0	0	0	0	0	0
	Итого:			16.02	18.62	14.41	17.21	91.31	105.96	509.12	603.12	0.25	0.32	2.24	2.24	0.12	0.14	0.73	1.06
	ОБЕД																		
62	Салат из моркови	50	60	0.7	0.7	4.9	4.9	6.1	6.1	71.9	71.9	0.03	0.03	4.6	4.6	0	0	2.3	2.3
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5.49	5.27	5.27	16.23	16.23	148.25	148.25	0.2	0.2	6.85	6.85	0.04	0.04	0.1	0.1	0.1
143	Рагу из овощей	150	180	2.53	3.03	5.56	6.67	12.29	14.74	202.86	243.43	0.09	0.1	18	22	0.07	0.09	2.87	3.44
268	Сосиска отварная	50	100	11.52	14.4	9.46	11.83	7.59	9.49	153	191.25	0.04	0.05	0.48	0.58	0.03	0.04	0.08	0.11
349	Компот из сухофруктов	180	200	0.6	0.6	0.3	0.3	37.12	37.12	196.38	196.38	0.02	0.02	20	20	0	0	0.34	0.34
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	30	1.68	1.68	0.3	0.3	14.85	14.82	57	57	0.05	0.05	0	0	0	0	0	0
	Итого:			24.89	28.27	26.09	29.57	108.94	113.29	899.53	978.38	0.46	0.48	49.93	54.03	0.14	0.17	5.69	6.29
	ВСЕГО:			40.91	46.89	40.5	46.78	200.25	219.25	1408.65	1581.47	0.71	0.8	52.17	56.27	0.26	0.31	6.42	7.35

№	Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 лет и старше	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
реп		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
	ДЕНЬ №3 ЗАВТРАК																		
223	Запеканка творожная с молоком сгущённым	50\10	70	10.23	10.23	7.8	7.8	19.6	19.6	189	189	0.042	0.042	0.33	0.33	0.05	0.05	0.29	0.29
376	Чай с сахаром	180	200\15	0.53	0.53	0	0	9.47	9.47	40	40	0	0	0.27	0.27	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	32	32	93.52	93.52	0.04	0.04	0	0	0	0	0	0
	Итого:			13.92	13.92	8.2	8.2	61.07	61.07	322.52	322.52	0.082	0.082	0.6	0.6	0.05	0.05	0.29	0.29
	ОБЕД																		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2.6	2.6	5.09	5.09	16.98	16.98	100.08	100.8	0.19	0.19	7.5	7.5	0	0	2.4	2.4
260	Гуляш из говядины	25\50	50\50	14.55	14.55	16.79	16.79	2.89	2.89	221	221	0.03	0.03	0.92	0.92	0	0	2.61	2.61
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	200	8.9	11.87	11.5	15.4	41.25	55	231.86	309.15	0.06	0.08	0	0	0	0	0	0
350	Кисель п\я	200	200	0.16	0.16	0.08	0.08	21.52	21.52	162	162	0.2	0.2	24	24	0	0	0.2	0.2
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	30	1.68	1.68	0.3	0.3	14.85	14.82	57	57	0.05	0.05	0	0	0	0	0	0
	Итого:			30.26	33.23	34.06	37.96	111.95	125.7	842.8	920.09	0.56	0.58	32.42	32.42	0	0	5.21	5.21
	ВСЕГО:			44.18	47.15	42.26	46.16	173.02	186.77	1165.32	1242.61	0.642	0.662	33.02	33.02	0.05	0.05	5.5	5.5

№	Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
реп		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
	ДЕНЬ №4 ЗАВТРАК																		
174	Каша вязкая молочная из риса	200\5	200\5	5.9	5.9	16	16	41.92	41.92	325.5	325.5	0.11	0.11	0.93	0.93	0.05	0.05	0.17	0.17
379	Кофейный напиток на молоке	180	200	3.6	3.6	2.67	2.67	29.2	29.2	155.2	155.2	0.07	0.07	1.47	1.47	0	0	0.02	0.02
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	32	32	93.52	93.52	0.04	0.04	0	0	0	0	0	0
	Итого:			3.16	3.16	0.40	0.40	32	32	93.52	93.52	0.04	0.04	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.83	1.83	4.9	4.9	11.75	11.75	103.75	10375	0.07	0.07	11.3	11.3	0	0	2.4	2.4
227	Рыба припущенная «Минтай»	50	100	12.45	15.56	5.97	7.47	8.4	10.56	106.1	132.7	0.07	0.085	0.93	1.1	0.25	0.31	2.4	3
128	Картофельное пюре м\сл	100	200	5.4	7.2	12.9	17.2	25.1	33.4	189	252	0.17	0.23	18.1	24.1	0.05	0.07	0.24	0.32
376	Чай с сахаром	180	200\15	0.53	0.53	0	0	9.47	9.47	40	40	0	0	0.27	0.27	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	30	1.68	1.68	0.3	0.3	14.85	14.82	57	57	0.05	0.05	0	0	0	0	0	0
	Итого:			24.26	29.17	24.37	30.17	84.03	94.49	565.99	655.59	0.39	0.465	30.6	36.77	0.3	0.38	5.04	5.72
	ВСЕГО:			36.92	41.83	43.44	49.24	187.15	197.61	1140.21	1229.81	0.61	0.685	33	39.17	0.35	0.43	5.23	5.91
№	Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							

№	Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины							
				белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
реп		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																			
	ДЕНЬ №10 ЗАВТРАК																		
204	Макароны отварные с сыром	120	220	11.5	14.9	11.5	14.9	29	37.5	284.2	367.8	0.07	0.08	0.19	0.24	0.097	0.12	0.91	1.17
377	Чай с лимоном	81\80	200	0.53	0.53	0	0	9.47	9.47	41.6	41.6	0	0	2.13	2.13	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	32	32	93.52	93.52	0.04	0.04	0	0	0	0	0	0
	Итого:			9.81	9.81	11.65	11.65	74.97	74.97	393.25	393.25	0.08	0.08	1.97	1.97	0.08	0.08	0.2	0.2
	ОБЕД																		
62	Салат из моркови	50	60	0.7	0.7	4.9	4.9	6.1	6.1	71.9	71.9	0.03	0.03	4.6	4.6	0	0	2.3	2.3
88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	250	6.8	6.8	4.98	4.98	10	10	136	136	0.08	0.08	18.48	18.48	0	0	2.38	2.38
291	Плов из курицы	150	150	13.81	13.81	7.85	7.85	26.8	26.8	262.5	262.5	0.1	0.1	4.52	4.52	0.014	0.014	0.37	0.37
389	Сок яблочный	180	200	1	1	0.2	0.2	20	20	86.6	86.6	0.02	0.02	4	4	0	0	0.2	0.2
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	30	1.68	1.68	0.3	0.3	14.85	14.82	57	57	0.05	0.05	0	0	0	0	0	0
	Итого:			26.36	26.36	18.53	18.53	92.21	92.21	684.14	684.14	0.31	0.31	31.6	31.6	0.014	0.014	5.25	5.25
	ВСЕГО:			36.17	36.17	30.18	30.18	167.18	167.18	1077.39	1077.39	0.39	0.39	33.57	33.57	0.094	0.094	5.45	5.45

