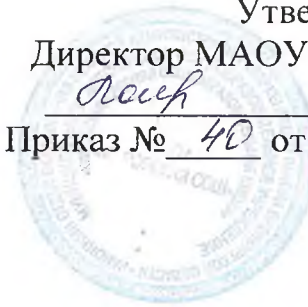


Утверждаю
Директор МАОУ «Кировская СОШ»
Паша /Е.Ю. Понкротова/
Приказ № 40 от 27.02 2024 г.



**Примерное 10- дневное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
образовательной организации 2023-2024 учебный год
весенне - летний период**

День/ № р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
1 день	Понедельник, 1 неделя												
	Завтрак												
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	16,50	24,00	13,50	3,30
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,90	17,70	0,00	215,00	0,02	0,42	156,00	300,00	528,00	21,00	0,60
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,61	26,38	134,28	148,78	27,96	0,41
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	650	23,00	24,00	69,50	586,70	0,16	16,07	190,18	483,96	774,86	71,89	5,48
	Итого за день		23,00	24,00	69,50	586,70	0,16	16,07	190,18	483,96	774,86	71,89	5,48
2 день	Вторник, 1 неделя												
	Завтрак												
Пром.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
54-1г	Запеканка из творога	170	33,60	12,10	24,50	341,40	0,07	0,33	57,93	329,43	253,78	36,76	0,97
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	610	37,80	12,70	71,00	549,70	0,13	5,49	58,31	377,95	342,78	54,92	4,98
	Итого за день		37,80	12,70	71,00	549,70	0,13	5,49	58,31	377,95	342,78	54,92	4,98
3 день	Среда, 1 неделя												
	Завтрак												
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	120,00	150,00	9,60	4,80	4,20	0,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,70	12,20	6,80	191,20	0,04	0,00	8,10	127,35	18,60	15,70	1,85
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	560	26,3	19,4	93,2	651,7	0,57	129,6	253,45	356,01	139,73	153,67	6,92
	Итого за день		26,30	19,40	93,20	651,70	0,57	129,60	253,45	356,01	139,73	153,67	6,92
4 день	Четверг, 1 неделя												
	Завтрак												
Пром.	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	10,00	17,00	35,00	11,00	0,10
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,10	21,60	19,80	365,60	0,16	10,97	31,35	265,35	30,12	51,25	3,95
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	570	27,10	22,10	53,40	521,20	0,26	49,01	41,65	315,53	139,20	71,68	5,22
	Итого за день		27,10	22,10	53,40	521,20	0,26	49,01	41,65	315,53	139,20	71,68	5,22

5 день	Пятница, 1 неделя												
	Завтрак												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,90	17,70	0,00	215,00	0,02	0,42	156,00	300,00	528,00	21,00	0,60
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	0,14	0,55	40,99	206,32	151,57	39,20	2,19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	500	25,50	27,20	78,10	660,10	0,20	0,99	211,99	536,63	795,65	67,91	3,31
	Итого за день		25,50	27,20	78,10	660,10	0,20	0,99	211,99	536,63	795,65	67,91	3,31
6 день	Понедельник, 2 неделя												
	Завтрак												
№ 692	Картофель отварной	160	3,10	4,20	23,80	144,90	0,14	12,80	18,14	82,91	18,73	32,22	1,29
54-2м	Гуляш из говядины	100	17,00	16,50	3,90	232,10	0,05	1,41	25,46	166,62	55,74	23,26	2,46
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	500	23,30	21,10	54,00	498,70	0,23	15,37	43,98	284,05	149,47	65,64	4,96
	Итого за день		23,30	21,10	54,00	498,70	0,23	15,37	43,98	284,05	149,47	65,64	4,96
7 день	Вторник, 2 неделя												
	Завтрак												
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	16,50	24,00	13,50	3,30
54-1т	Запеканка из творога	170	33,60	12,10	24,50	341,40	0,07	0,33	57,93	329,43	253,78	36,76	0,97
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	560	37,40	13,00	65,30	528,60	0,16	15,37	65,73	379,11	351,86	59,69	5,44
	Итого за день		37,40	13,00	65,30	528,60	0,16	15,37	65,73	379,11	351,86	59,69	5,44
8 день	Среда, 2 неделя												
	Завтрак												
Пром.	Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	56,70	0,06	90,00	12,00	34,50	51,00	19,50	0,45
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,90	17,70	0,00	215,00	0,02	0,42	156,00	300,00	528,00	21,00	0,60
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	50,30	5,70	25,30	174,20	0,06	0,55	27,49	103,18	142,52	16,94	0,35
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	650	68,60	24,00	82,70	641,70	0,39	100,57	270,37	463,68	788,13	63,04	1,85
	Итого за день		68,60	24,00	82,70	641,70	0,39	100,57	270,37	463,68	788,13	63,04	1,85

9 день	Четверг, 2 неделя												
	Завтрак												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,10	3,10	62,40	0,04	19,10	107,30	30,65	28,00	16,73	0,77
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
№ 239	Тефтели рыбные	105	9,30	7,60	9,90	145,10	0,06	0,60	4,95	130,96	38,93	28,91	0,59
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	605	22,30	19,90	77,60	578,50	0,37	20,86	133,10	389,19	191,65	183,97	6,89
	Итого за день		22,30	19,90	77,60	578,50	0,37	20,86	133,10	389,19	191,65	183,97	6,89
10 день	Пятница, 2 неделя												
	Завтрак												
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	120,00	150,00	9,60	4,80	4,20	0,30
54-1г	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,36	40,70	105,83	7,19	0,73
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,50	14,60	8,10	221,90	0,05	0,47	1,85	153,80	26,07	21,93	1,97
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	0,03	0,52	13,29	106,79	148,32	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	550	27,50	22,80	74,70	613,90	0,23	120,99	183,50	336,89	293,02	69,59	4,50
	Итого за день		27,50	22,80	74,70	613,90	0,23	120,99	183,50	336,89	293,02	69,59	4,50
	Среднее значение за период:	575,5	31,88	20,62	71,95	583,08	0,27	47,43	145,23	392,30	396,64	86,20	4,96