



Утверждаю

И.о. директора МАОУ «Кировская СОШ»

А.В. Шадрина /А.В. Шадрина/

Приказ № 160 от 23.08 2024 г.

**Примерное 10- дневное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
образовательной организации 2024-2025 учебный год
осенне - зимний период**

День/ № порции	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	650	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	610	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												
54-4г	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	500	25,50	19,30	90,30	636,30	0,52	9,60	103,45	346,41	134,93	149,47	6,62
	Итого за день	500	25,50	19,30	90,30	636,30	0,52	9,60	103,45	346,41	134,93	149,47	6,62
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	200	20,10	18,80	17,20	317,90	0,14	9,54	27,26	230,74	26,19	44,56	3,44
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	540	24,10	19,30	50,80	473,50	0,24	47,58	37,56	280,92	135,27	64,99	4,71
	Итого за день	540	24,10	19,30	50,80	473,50	0,24	47,58	37,56	280,92	135,27	64,99	4,71
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

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
54-1г	Макароны 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	640	27,30	23,30	86,50	665,10	0,23	15,99	41,00	343,79	312,22	78,89	7,50
	Итого за день		27,30	23,30	86,50	665,10	0,23	15,99	41,00	343,79	312,22	78,89	7,50
Среднее значение за период:		575,5	31,49	20,88	73,08	588,41	0,26	23,32	106,60	390,36	397,26	87,71	5,16