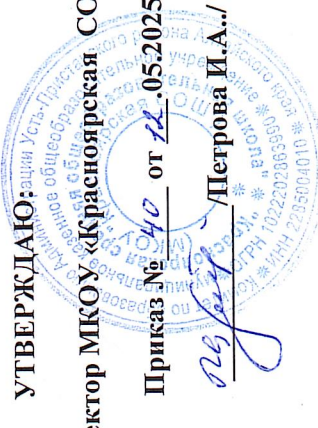


УТВЕРЖАЮ:  Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 40 от 22.05.2025г

 Петрова И.А.

10 - дневное меню для обучающихся в ДОЛ «Непоседы» МКОУ «Красноярская СОШ» 2025 год

Горячие завтраки

№ ТК	Наименование	Выход, д,	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					цен а	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Fe, мг	Мд, мг	Р, мг			
		г	г	г	г	ккал											

День 1

304	Плов из птицы	200 60/140	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	7,5	0,03		57,9	2,5	67,6	219,2	
382	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	7,7
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0
	Итого:	750	28,48	17,88	84,48	611,97	0,225	42,2	12,93	0,9	208,2	155,9	111,7	220,8	7,7

День 2

120	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,75	5,21	28,84	145,20		0	0						
2	Бутерброд с маслом	30/10	3,06	9,4	18,2	125	0,06	0,04	0	0,8	11,6	0,77	24,8	129,9	

	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0
	Итого:	500	14,28	20,21	42,57	555,39	0,1	34,2	0,0	0,4	63,0	30,6	19,8	0,2	0,0	0,0
День 8																
	Картофель отварной	200	3,32	4,88	26,0	161,22	0,17	23,73	0,0	0,23	62,04	1,3	33,11	90,6		
	Птица запеченная	100	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	2,08	0,90	0,0	43,65	1,71	19,25	149,58		
943	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
	Итого:	650	26,82	22,48	76,56	614,46	0,33	112,01	0,9	1,43	158,19	152,91	72,16	150,68	0,0	0,0

День 9																
40	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0,	0,0	0,0	0,0				0,0	0,0	
1010	Напиток сокодержажий	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10 /5	25,8	28,8	97	662,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,4		84,7			
71	Нарезка овощная	100	1,08	0,18	3,42	20,4	0,06	13,44	0,0	0,0	28,6	0,84	20,4	33,6	0,0	0,0
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0
	Итого:	570	36,98	37,99	147,65	997,55	11,86	13,74	0,5	1,5	832,9	17,64	107,7	33,8	0,0	0,0

День 10																
608	Котлета +соус	100/3 0	15,55	11,55	15,7	228,75		0,15			43,75	1,5	32,13	166,38		
309	Макароны отварные	200	5,6	6,8	60,0	323,6	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1	0,0	1,4
648	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2
2	Бутерброд с маслом	40/12	3,06	9,4	18,2	125	0,06	0,04	0	0,8	11,6	0,77	24,8	129,9		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0
	Итого:	702	26,61	28,65	127,1	826,75	0,26	55,49	22,5	2,3	127,95	95,17	87,53	131,5	0,0	1,6