

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол № 1 от « 30 » 08.2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 104 от «02» 09.2024г



Петрова И.А.

10 - дневное меню для обучающихся 1 - 4 классов МКОУ «Красноярская СОШ»
завтраки

№ ТК	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				цена	
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Fe, мг	Мд, мг	Р, мг		
<i>День 1</i>																
69	Каша пшеница с курагой	200/10	5,9	11,0	29,8	373,32	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8
	Фрукты свежие по сезонности	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
274	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	0,1	7,7
	Хлеб из муки пшеничной	70	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:	580	13,2	15,8	69,6	603,62	0,2	35,6	53,1	1,6	282,3	303,7	85,5	2,7	1,2	17,5
<i>День 2</i>																
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		
15	Салат из моркови с изюмом и раст.маслом	100	1,2	7,08	19,5	145	0,07	0,06	5,63	1,4	51	0,95	43,07	61,29		
272	Напиток кофейный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0	35,8										
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5		

	Итого:	585	32,66	29,19	104,28	790,87	2,595	8,16	20,66	2,1	259,6	151,85	145,87	282,69	0,1	17,0		
День 3																		
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	2,9	5,1	6,25	83,6	0,1	0,05	11	2,31	21,4	0,68	11,6	37,2				
105	Фрикадельки мясные +соус	100/30	12,7	18,8	10,73	380	0,35	0,29	8,6	12,9	0,19	50,5	7,9	15,35				
321	Рагу овощное	200	2	6,7	19,2	168,4	0,12	0,16	11,2	4,72	128,48	1,42	37,4	72,8				
389	Напиток сокосодержащий	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				
	Хлеб из муки пшеничной	70	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	0,0		
	Итого:	800	21,3	32	86,18	858,7	0,67	34,7	30,8	20,83	191,17	101,5	72	126,95	0	0		
День 4																		
520	Пюре картофельное	200	3,3	4,9	22,0	220	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2				
54	Рыба тушенная с овощами	100	15,2	4,5	1,7	209	0,1	2,4	16,5	0,7	23,7	0,8	27,0	185,0				
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		
	Хлеб из муки пшеничной	70	1,5	0,6	10,3	104,7	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:	670	20,9	10,3	56,9	578,4	0,4	65,6	33,4	1,5	123,1	139,6	77,5	186,7	0	0,2		
День 5																		
33	Салат "Пестрый"	100	1,1	3,2	7,8	63,9	0,0	5,9	0,0	1,4	16,5	34,6	16,3	0,7	0,0	3,6		
27	Суп куриный	250	6,1	6,6	10,9	127,1	0,1	5,2	9,8	2,0	18,8	60,7	17,7	0,8	0,1	3,3		
1	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				
685	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		
	Хлеб из муки пшеничной	70	1,5	0,6	10,3	104,7	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0		
	Итого:	622	12,26	20,0	70,3	524,4	0,16	63,14	9,8	4,8	63,2	124,57	66,1	132,1	0,1	6,9		
День 6																		
135	Каша манная	200	6	8,2	29,3	205	0,06	0,14	0,22	0,71	125,48	0,4	21,03	121,3				

	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	
274	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	0,1	7,7	
	Хлеб из муки пшеничной	70	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	
	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:	590	17,9	18,9	69,1	507,0	0,16	34,94	65,12	1,71	319,78	261,8	72,13	123,1	0,2	7,7	

День 7

88	Щи из свежей капусты	250	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	
92	Гуляш из мяса курицы	100/50	14,1	12,9	11,9	220,2	0,1	1,1	41,5	1,0	37,4	125,6	15,4	1,1	0,1	5,1	
332	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	
272	Напиток кофейный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	
	Хлеб из муки пшеничной	70	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	
	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:	970	28,8	27,5	125,5	864,4	2,7	56,6	85,0	3,8	369,03	377,3	90,04	5,1	0,2	26,7	

День 8

68	Котлета + соус	100/10	6,5	8	12,8	218	0,1	0,17	0,15	3,13	43,5	1,5	27,6	140,12			
309	Каша перловая с овощами (лук, морковь)	200	5,79	3,69	39,06	213,93	0,1	0	60,22	2,24	33,44	1,5	32,26	0	0		
126	Компот из сухофруктов +С	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	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	70	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:	680	15,99	13,09	95,26	632,03	0,3	34,37	60,37	6,27	118,34	51,9	74,96	140,72	0,0	0,0	

День 9

21	Борщ	250	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	
286	Тефтели + соус	100/30	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	
165	Каша гречневая	200	14,6	10,4	56,8	372,0	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	
686	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	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	70	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:	920	32,7	24,8	123,2	838,8	0,4	43,2	19,5	2,7	124,5	409,0	158,5	6,7	0,3	11,6	

День 10

478	Запеканка картофельная с мясом	250	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	19,2	
126	Компот из сухофруктов +С	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	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	70	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:	620	26,2	23,1	84,1	647,7	0,4	57,2	20,7	0,16	97,2	361,7	86,7	5,2	0,3	19,2	
---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	-------------	--