

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс

Н.В.Шибанов

« 31 - августа 2023 г »



**Примерное десятидневное меню для учащихся 3-х классов второй смены 2023-2024 учебный год.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>ДЕНЬ 1</b>												
<b>Обед</b>												
	Котлета куриная (п/ф)	90	8,0	16,0	24,0	272	0	0	0	0	0	0
202	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Огурцы соленые	20	0,2	0	0,3	2						
279	компот из св.плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	хлеб дарниц.	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничн.	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70

	Апельсины	250	2,3	0,5	20,3	108	0,10	0,08	150	8,50	32,50	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>27,4</b>	<b>108,3</b>	<b>910</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>151,60</b>	<b>47,33</b>	<b>77,30</b>	<b>4,76</b>

### ДЕНЬ 2

Обед												
73	Суп молочный с крупой овсяной	200	7,1	8,6	17,7	175	0,10	0,26	1,10	229,22	37,73	0,60
179	Каша манная молочная с маслом	200/10	5,1	11,9	23,6	217	0,06	0,16	0,55	127,86	17,43	0,33
278	Компот из смеси сухофр.	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,9	10,01	0,63
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Пирог с капустой	70	6,9	6,8	37,1	240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный (0,2)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого:</b>		<b>26,7</b>	<b>23,0</b>	<b>156,6</b>	<b>1006</b>	<b>0,33</b>	<b>0,60</b>	<b>5,65</b>	<b>399,61</b>	<b>106,07</b>	<b>6,68</b>

### ДЕНЬ 3

Обед												
	Котлета из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198						
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
279	компот из	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80

	св.плодов (яблок)											
	хлеб пшеничн.	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницк	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	41	0,06	0,04	17,00	27,2	15,3	37,4
	<b>Итого:</b>		28,6	22,3	113,3	747	0,43	0,25	18,60	70,39	197,50	11,89

**ДЕНЬ 4**

<b>Обед</b>												
75	Суп молочн. с макарон.изд.	200	4,4	4,1	15,9	119	0,09	0,12	0,91	108,54	14,41	0,32
185	Каша пшенная с маслом слив.	200/10	7,5	12,5	35,2	279	0,14	0,11	0,38	93,55	32,35	0,86
278	Компот из сухофрукт.	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,90	10,01	0,63
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Сок яблочный (0,2)	1 200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого:</b>		25,3	25,2	129,3	857	0,38	0,43	5,38	486,41	114,76	7,16

**ДЕНЬ 5**

<b>Обед</b>												
	Бифштекс рублен (п/ф)	90	12,0	22,0	13,0	250	0	0	0	0	0	0
202	Макаронные изделия	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Капуста квашеная	100	2,0	0,1	5,0	30	0,1	0,10	30,0	29,0	5,06	0,10

268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничн	42,5	3,5	0,4	22,0	107	0,08	0,04	0,00	12,4	16,16	0,95
	Булочка	50	2,0	1,0	12,0	60	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>29,2</b>	<b>29,00</b>	<b>11,61</b>	<b>810</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>30,03</b>	<b>69,36</b>	<b>50,39</b>	<b>3,79</b>

**ДЕНЬ 6**

**Обед**

83	Котлета куриная (п/ф)	90	8,0	16,0	24,0	272	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,1	66,36	72,50	1,46
	Горошек зеленый консервирован	50	1,5	0	3,0	18	0	0	0	0	0	0
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,0	15,365	5,66	0,17
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38,00	35,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	37,5	3,1	0,4	19,4	95	0,07	0,04	0,00	10,9	14,26	0,84
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>19,7</b>	<b>116,9</b>	<b>777</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>60,4</b>	<b>179,93</b>	<b>149,91</b>	<b>5,32</b>

**ДЕНЬ 7**

**Обед**

	Котлета из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165	Каша гречневая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
	Томаты свежие	100	1,2	0,2	3,8	24	0,70	0,60	25,0	14,0	20,0	0,90

	(нарезка)											
279	Компот из свеж. Плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,08	0,04	0,00	9,1	11,9	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Ватрушка картофельная	70	7,3	7,8	36,9	247	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		<b>36,4</b>	<b>29,6</b>	<b>137,2</b>	<b>977</b>	<b>1,09</b>	<b>0,81</b>	<b>26,6</b>	<b>57,19</b>	<b>202,94</b>	<b>9,05</b>

**ДЕНЬ 8**

**Обед**

73	Суп молочный с крупой овсяной	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,50	30,85	0,29
204	Каша кукурузная с маслом	200/10	6,1	10,6	36,9	258	0,04	0,15	0,52	117,26	13,25	0,13
278	Компот из смеси сухофрукт..	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,81
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Печенье сахарное(50)	1 шт.	3,0	5,0	37,0	198	0,04	0,03	0,00	14,50	10,00	1,03
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,2	42	0,06	0,03	17,5	19,28	15,75	3,85

	<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>26,3</b>	<b>176,9</b>	<b>1004</b>	<b>0,63</b>	<b>0,61</b>	<b>24,94</b>	<b>456,86</b>	<b>121,02</b>	<b>8,43</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>												
<b>Обед</b>												
	Бифштекс Домашний	90	10,4	14,3	20,0	256	0	0	0	0	0	0
201	Бобовые отварные с маслом	180/5	13,8	3,4	30,0	209	0,31	0,05	0,00	114,48	77,40	14,76
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Огурцы свежие	100	0,8	,0	2,7	15	0,03	0,04	10,0	46,0	14,00	0,6
	Пирог с повидлом	70	4,5	4,1	43,2	227	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>36,8</b>	<b>30,3</b>	<b>129,3</b>	<b>908</b>	<b>0,48</b>	<b>0,16</b>	<b>10,03</b>	<b>182,37</b>	<b>124,30</b>	<b>17,71</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,45	35,58	0,51
185	Каша рисовая молочн с маслом слив.	200/10	6,6	7,7	47,3	267	0,07	0,14	0,51	120,1	18,90	0,61
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70

	пшеничный											
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Сок яблочный (0,2)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>28,1</b>	<b>140,7</b>	<b>944</b>	<b>0,39</b>	<b>0,73</b>	<b>6,30</b>	<b>737,04</b>	<b>116,39</b>	<b>6,60</b>

**Средняя величина калорийности 894 Ккал**

**Средняя величина содержания белков 28,6 г**

**Средняя величина содержания жиров 26,1 г**

**Средняя величина содержания углеводов 115,52 г**

**Средняя величина содержания В1 0,48 мг**

**Средняя величина содержания В2 0,43 мг**

**Средняя величина содержания С 33,95 мг**

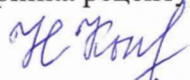
**Средняя величина содержания Са 274,12 мг**

**Средняя величина содержания Mg 125,7 мг**

**Средняя величина содержания Fe 8,14 мг**

Примерное меню составлено на основе сборника рецептов блюд 2012 г. Место издания г.Уфа

Калькулятор:



Н.В. Коньшева

Шеф-повар:



С.Г. Шулакова