

Утверждаю

Директор школы

М.М. Фроленкова



«10 сентября 2023г»

**Примерное 10-дневное меню
(горячие завтраки)
для обучающихся 1-4 классов**

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Котлета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20/ 0	2,55	3,33	25,26	142	9,14	6,3	0,67	0
	Итого за день:		18,99	20,38	88,8	615,55	124,68	71,17	8,15	32,81

2 День: **Вторник**

Неделя: Первая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	5,7	0	0,45	0
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
379	Кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Йогурт	95	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		15,47	25,12	83,5	618,7	286,18	45,2	1,9	2,02

3 День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Котлета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
342	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		21,21	19,41	112,73	716,41	96,28	95,93	12,55	13,47

4 День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	0,64	1,14
382	Какао с молоком	200/20	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Йогурт	95	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,47	28,42	76,59	640,96	508,95	82,72	2,44	3,45

168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5	32,55	200,00	105,50	0	1,34	0
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		11,35	20,57	96,81	622,1	163,3	25,6	5,64	4,15

8 День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
121	Суп молочный гречневый	250	3,71	4,46	7,68	89	159,5	17,68	0,15	1,83
379	Кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Йогурт	95	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
	Итого за день:		16,09	25,51	59,09	530,7	439,98	62,88	1,6	3,85

9 День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Котлета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	240	28	0,2	0,1
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20/ 0	2,55	3,33	25,26	142	9,14	6,3	0,67	0
	Итого за день:		19,59	27,48	101,3	692,85	315,38	62,17	7	8,7

