

"СОГЛАСОВАНО"

Сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: 7 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ Стодолиценской СШ  
В. А. Скобляков



## Примерное 10-ти дневное меню для питания учащихся 1-4 классов МБОУ Стодолиценской СШ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ДЕНЬ 1</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
274\1995	Макароны с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	0,16	0	0,04	0,02	54,6	80,08	32,78	1,32	
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	0,12	22	7	0	34	16	26	0,6	
ГОСТ	Кондитерское изделие(кекс творожный)	50	1,6	12,2	25	108									
<b>ДЕНЬ 2</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
ТТК	Каша "Подружки" молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	127,2	0,26	1,25	66,66	0,39	196,18	74,04	2,04	
643\1995	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	150	0,04	1,3	22,12	0,01	130,7	116,2	32,1	1,04	
ГОСТ	Сыр порционно	20	3,9	4	0	53	0	0,01	35,7	0	150	90	8,25	0,1	
ГОСТ	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	0,08	0	0	0	11,5	44,5	17	1	

ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	0,06	38	0	1	35	17	11	0,1
<b>ДЕНЬ 3</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК	Салат "Сеньор-помидор"	60	1,85	6,29	2,3	73								
ТТК	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	64,88	1,89
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	0,08	0	0	0	11,5	44,5	17	1
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
255\1995	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	0,76	0	69,4	0,91	26,04	286,06	188,71	6,37
ГОСТ	Сосиска	65	5,7	15,82	0,3	166	0,1	0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
389\М2003	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	0	0,4	0,6	0,2	31,8	15,4	8	1,26
ГОСТ	Кисло молочный продукт (йогурт)	100	6	2	8	80	0,08	1,6	0	0	120	98	15	0,2
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
273\1995	Макароны отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	0,12	0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
ТТК	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	0,12	0,92	21,4	1,91	37,1	239,77	35,43	2,31
59\М.2003	Салат из св огурцов и помидор с раст маслом	100	0,9	5,1	2,9	61	0,3	18,3	84,9	2,6	27,32	32,99	15,86	0,72
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	0,06	38	0	1	35	17	11	0,1
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
274\1995	Макароны с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	0,16	0	0,04	0,02	54,6	80,08	32,78	1,32
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	0,12	22	7	0	34	16	26	0,6
ГОСТ	Кондитерское изделие(печенье)	50	1,6	12,2	25	108								
<b>ДЕНЬ 7</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК	Каша пшеничная молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	127,2	0,26	1,25	66,66	0,39	196,18	74,04	2,04
423\М.2003	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19	0	0	58,33	41,61	6,46	0,03
ГОСТ	Сыр порционно	20	3,9	4	0	53	0	0,01	35,7	0	150	90	8,25	0,1
ГОСТ	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	0,08	0	0	0	11,5	44,5	17	1
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	0,06	38	0	1	35	17	11	0,1
<b>ДЕНЬ 8</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК	Салат из помидор с раст маслом	95	3,4	7,4	2,9	92	0,5	20	180,1	2,9	33,9	58,6	17,6	1,2
ТТК	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	64,88	1,89
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Кондитерское изделие(слойка с творогом)	50	1,6	12,2	25	108								
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
255\1995	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	0,76	0	69,4	0,91	26,04	286,06	188,71	6,37
ГОСТ	Сосиска	65\50	5,7	15,82	0,3	166	0,1	0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
389\М2003	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	0	0,4	0,6	0,2	31,8	15,4	8	1,26
ТТК	Сырки глазированные в инд упаковке	50	4,7	5,5	16,5	135	0,01	0,2	13	0	67,5	52,2	79	17,5
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														

273\1995	Макароны отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	0,12	0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
ТТК	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	0,12	0,92	21,4	1,91	37,1	239,77	35,43	2,31
59\М.2003	Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	0,03	13,89	23,35	7,85	0,34
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	0,06	38	0	1	35	17	11	0,1