

Утверждаю:

Директор МБОУ "Петропавловская СОШ имени Героя Советского Союза Жукова Д.А."

Н.С. Давыдова

" 02 " 09 2024 года

10-ти дневное меню для 1-4 классов



1-й день

Завтрак

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Бутерброд с повидлом 50/20	1,2	3,1	21	118	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко свежее 1 шт	0,4	0,4	9,8	70,5	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Каша пшеничная молочная на с/м со сл. 180/5.	5,08	6,01	29,11	191	0,1	0,92	23,1	0,4	197,98	201,96	38,58	1,72
Какао витаминизированный 180 гр	3,48	2,79	22,65	131	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб пшеничный 1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
итого	14,11	12,8	106,71	628	0,48	32,76	33,1	3,33	388,33	420,86	165,88	13,89

Обед

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Плов 150 гр	16,41	11,48	61,48	418	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Чай с/с и лимоном 200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
итого	21,96	13,58	98,03	603,4	0,36	15,19	106,4	6,41	135,55	424,25	91,6	5,36
итого за день	36,07	26,38	204,74	1231,4	0,84	47,95	139,5	9,74	523,88	845,11	257,48	19,25

2-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Плов с курицей	270 гр	16,41	11,48	61,48	418	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Банан	1 шт.	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		25,26	14,68	144,23	814,6	0,45	37,19	106,4	7,29	153,15	485,85	184	6,68

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп рыбный	250 гр	8,61	8,4	14,34	167,25	0	6,5	15	1,5	33,75	178,25	22,25	0,5
Конфета шоколадная	45 гр	2,24	12,11	19,11	191,5	0,01	0	0	1,15	14	47,5	19,5	1,5
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		16,4	22,61	70	544,15	0,16	6,9	15	3,3	130,15	269,25	58,25	3,7

итого за день **41,66** **37,29** **214,23** **1358,75** **0,61** **44,09** **121,4** **10,59** **283,3** **755,1** **242,25** **10,38**

3-й день

№ Выход блюда
рец.по
сб.рец

завтрак

Рассольник со сметаной
Груша
Чай с/с и лимоном
Хлеб пшеничный 1 сорт
Булочка с повидлом

200/5.
1 шт
200 гр
50 гр
100 гр

белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,91	3,71	14,11	104	0,06	3,53	97,55	0,14	112	84	16,8	0,56
1,62	0,36	14,58	77,4	0,07	108	0	0,36	61,2	41,4	23,4	0,54
1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
7,9	9,4	52,3	334	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
16,98	15,57	117,89	700,8	0,29	112,1	149,6	1,25	431,6	268,9	63,7	3

обед

Каша гречневая
Котлета куриная
Кисель
Хлеб пшеничный 1 сорт

180 гр
100 гр
200 гр
50 гр

белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5,54	6,01	25	176	0,1	0	0	0	18,6	0	0	3
14	16	12	250	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
23,79	22,71	83	632,5	0,37	4,1	3	2,45	78,9	232,7	48,7	8,9

итого за день

40,77 38,28 200,89 1265 0,74 8,2 6 4,9 157,8 465,4 97,4 17,8

4-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре картофельное	180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Бефстроганов из говядины	100 гр	16,73	15,78	4,25	225,82	0,24	15	6,8	0	40	203,5	30,9	1,9
Компот из сухофруктов	180 гр	0,54	0,05	26,81	111	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Йогурт	100 гр	10	6	16	171	0,08	0,12	0,06	0	244	193	28	0,3
		35,13	28,19	98,02	800,32	0,49	19,17	8,26	1,36	314,6	462,4	107,5	6,34

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп-лапша с фрикадельками	250/50.	16,5	10,4	19,8	245	0,1	15,8	0	0	38,17	0	0	1,61
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
		22,05	12,5	56,7	430,4	0,25	16,2	0	0,65	120,57	43,5	16,5	3,31
итого за день		57,18	40,69	154,72	1230,72	0,74	35,37	8,26	2,01	435,17	505,9	124	9,65

5-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре гороховое	150 гр	17,58	8,5	40,99	291,09	0,21	14,79	106,4	5,76	56,15	380,75	75,1	3,66
Тефтели	100 гр	14,1	12,1	8,5	218,1	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Кисель	200 гр	0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Апельсин	1 шт	0	0	0	0	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		35,93	21,3	95,49	715,69	0,57	40,89	109,4	9,09	134,05	675,05	216,2	10,88

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	200/5.	1,91	3,71	14,11	104	0,06	3,53	97,55	0,14	112	84	16,8	0,56
Пряник "Молочный"	65 гр	4,2	4,2	47,6	245	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		11,66	10,01	98,61	534,4	0,21	3,93	97,55	0,79	194,4	127,5	33,3	2,26
итого за день		47,59	31,31	194,1	1250,09	0,78	44,82	207	9,88	328,45	802,55	249,5	13,14

6-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром и маслом 120/10/6		6	4,9	24,1	163,5	0,24	0,98	24,6	0,72	221,82	294,88	80,24	1,8
Какао витаминизированный	180 гр	3,48	2,79	22,65	131	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Банан	1 шт	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		16,73	9,29	117,1	623,2	0,62	32,82	34,6	3,65	412,17	513,78	207,54	13,97

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Гуляш из говядины	90 гр	11,89	16,52	2,35	210	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Каша гречневая	180 гр	5,54	6,01	25	176	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		22,98	24,63	63,9	571,4	0,55	12,1	44,25	4,23	125,45	470,54	184,6	9,66
итого за день		39,71	33,92	181	1194,6	1,17	44,92	78,85	7,88	537,62	984,32	392,14	23,63

7-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Овощная нарезка из свежих огурцов	100 гр	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	4,02	13,3	0,57
Голень куриная в сметанном соусе	115 гр	15,3	11,12	15,77	245,7	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Яблоко	1 шт	0,4	0,4	9,8	70,5	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Компот из сухофруктов	180 гр	0,54	0,05	26,81	111	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Пюре картофельное	180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
		24,86	24,02	105,37	787	0,49	35,65	4,4	3,84	104,85	306,72	178,5	8,13

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с курицей	200 гр	8,62	3,53	14,11	122,71	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		14,17	5,63	50,66	308,11	0,16	4,4	0	0,69	91,6	60,3	22,1	1,94
итого за день		39,03	29,65	156,03	1095,11	0,65	40,05	4,4	4,53	196,45	367,02	200,6	10,07

8-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5.	3,17	2,97	13,4	94	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Груша	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,4	0,07	108	0	0,36	61,2	41,4	23,4	0,54
Бутерброд с сыром	50/30	4,7	7,9	7,3	123	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1

15,04 13,33 71,83 479,8 0,22 130,9 0 2,51 182,6 208,65 74,15 4,49

обед

		белки	жиры	углеводь	калории								
Запеканка картофельная с фаршем	200 гр	12,13	9,5	25,7	237	0	0	0	0	0	0	0	0
Кисель	200 гр	0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1

16,38 10,2 71,35 443,5 0,07 4 0 0,85 25,5 57,5 24,5 3,8

итого за день 31,42 23,53 143,18 923,3 0,29 134,9 0 3,36 208,1 266,15 98,65 8,29

9-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша перловая	180 гр	3,03	7,31	23,63	155,86	0,1	0	0	1,1	38	32	40	1,8
Рыба, тушеная с овощами	60/50	12,29	5,7	5,2	146	0,31	8,82	51	6,76	68,63	305,87	57,06	1,3
Овощная нарезка из свежих огурцов	100 гр	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	4,02	13,3	0,57
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		21,63	21,2	67,76	554,56	0,59	18,72	51	8,51	210,88	385,39	126,86	5,37

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,74	4,88	9,21	115	0,01	18,45	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Пирог с повидлом	60 гр	2,84	2,7	27,03	248,82	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		10,13	9,68	72,79	549,22	0,26	18,9	13,4	2,72	149,25	187,05	75,35	4,06
<i>итого за день</i>		31,76	30,88	140,55	1103,78	0,85	37,62	64,4	11,23	360,13	572,44	202,21	9,43

10-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Апельсин	1 шт	0	0	0	0	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Пюре картофельное	180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Гуляш из говядины	90 гр	11,89	16,52	2,35	210	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Кисель	200 гр	0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		20,05	23,08	74,46	591,5	0,37	37,75	1,4	5,2	76,85	351,96	174,1	8,89

обед

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп-лапша с курицей	200 гр	8,62	3,53	14,11	122,71	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		14,17	5,63	50,66	308,11	0,15	0,4	0	0,65	82,4	43,5	16,5	1,7
<i>итого за день</i>		34,22	28,71	125,12	899,61	0,52	38,15	1,4	5,85	159,25	395,46	190,6	10,59
<i>за 10 дней</i>		399,41	320,64	1714,56	11552,36	7,19	476,1	631,2	69,97	3190,15	5959,45	2054,8	132,2
<i>среднее за 1 день</i>		39,94	32,06	171,46	1155,24	0,72	47,61	63,12	7,00	319,02	595,95	205,48	13,22