

Утверждаю
Директор А.В. Бичёвина
Приказ № 23 от 08.09.2023г

**Перспективное десятидневное меню для детей с 7- 11 лет
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Кижинской начальной общеобразовательной школы
на 2023-2024 гг.
режим пребывания детей с 8.30 до 13.00**

	Наименования блюد	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 день												
	Обед											
1	Салат капустный с морковью	60	0,82	5,84	5,31	64,47	44,89	20,09	37,6	0,036	0,042	31,01
2	Макароны отварные	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,32	0,07	0,02	0
3	Котлета мясная	100	12,72	11,52	12,8	208,8	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,38
4	Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	60	3,00	1,16	20,56	104,68	8	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00
	Итого за день		23,14	23,22	108,67	725,95	98,85	63,32	39,84	0,22	0,212	31,39
2 день												
	Обед											
1	яблоко	180	0	0	86	120	16,0	23,0	38	0	0	3,6
2	Каша гречневая с мясной подливой	150	10,4	6,80	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
3	Компот из с/ф	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	8,00	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00
5												
	Итого за день		13,5	7,96	161,06	547,68	41,14	188,14	43,94	0,354	0,16	3,6
3 день												
	Обед											
1	апельсин	120	0	0	86	120	5	27	0,3	0	0,1	
2	Борщ с мясом	250	10,1	8,6	13,4	172,6	36,75	0	1,32	0,75	0,09	9,375
3	Компот из с/ф	200	0,4	0	21,8	94,7	12,6	9,7	19,8	0,003	0,01	0,2
4	Хлеб пшеничный	60	3,00	1,16	20,56	104,68	8,00	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00
5												
	Итого за день		13,5	9,76	141,76	491,98	62,35	42,3	21,86	0,797	0,2	9,575
4 день												
	Обед											
1	Огурец соленый	30	2,38	9,25	8,38	124,38	37,72	1,31	0	0,06	0,06	12,5

2	Плов с курицей	250	10	9,24	16,73	190	18,88	0	0,91	0,12	0,05	0,26
3	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	71	14	18,8	1,56	0,07	0,07	0
4	Компот	200	0	0	7,5	29,0	5,8	0	0,27	0	0,003	3
5												
	Итого за день		15,02	18,97	45,97	414,38	76,4	20,11	2,74	0,25	0,183	15,76
5 день												
	Обед											
1	Салат Овощной	70	1,2	6,8	11,4	112	30,8	19,7	1,22	0,05	0,02	15,25
2	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	24,7	0	0,7	0,1	0,1	7,2
3	Рыба тушеная с овощами	1/100/180	19,5	11,8	37,8	350	146,2	35,4	0,29	0,06	0,2	4,6
4	Компот из с/ф	200	0,4	0	21,8	94,7	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
5	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	71	14	18,8	1,56	0,07	0,07	0
	Итого за день		25,87	23,12	99,89	734,67	230,32	82,4	4,69	0,35	0,6	27,34
6 день												
	Обед											
1	Салат капустный с морковью	70	0,82	5,84	5,31	64,47	44,89	20,09	37,6	0,036	0,042	31,01
2	Суп рассольник с мясом и со сметаной	250	7,12	7,28	20,33	278,67	25,95	26,97	1,02	0,11	0,03	1,73
3	Кисель из концентратов	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	60	3,00	1,16	20,56	104,68	8	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00
5	Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	6,0	5,0	0,1	0,0	0,0	4,6
	Итого за день		11,24	14,28	85,4	605,82	84,84	57,66	39,16	0,19	0,072	37,34
7 день												
	Обед											
1	Рагу из овощей с мясом	1/200/80	12,44	14,2	19,44	231,63	36,75	9,8	2,32	0,75	0,09	9,37
2	Компот из с/ф	200	0,4	0	21,8	94,7	12,6	9,7	19,8	0,03	0,01	0,2
3	Хлеб пшеничный	60	3,00	1,16	20,56	104,68	8	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00
4	Мандарины	100	0,3	0	8,6	40	6,0	5,0	0,1	0,0	0,0	4,6
	Итого за день		16,14	15,36	70,4	471,01	63,35	30,1	22,66	0,824	0,1	14,17
8 день												
	Обед											
1	Уха из «Сайры»	200	10,5	6,80	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
2	Кисель	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	60	3,00	1,16	20,56	104,68	8,00	5,6	0,44	0,044	0,00	0,00

6	мандарин	100	115	0	22,4	91	5	27	0,3	0	0,1	8,7
	Итого за день		143,47	13	115,85	642,78	46,14	215,14	44,24	0,354	0,26	12,3
9 день												
	Обед											
1	Салат из огурцов	70	0,72	3,39	26,85	150,12	135	13	46	0,03	0,05	4,1
2	Картофель тушеный с мясом	200	6,17	7,62	9,68	130,49	363,8	23,21	114,2	0,088	0,132	9,88
3	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	71	14	18,8	1,56	0,07	0,07	0
4	Компот из с/ф	200	0,4	0	21,8	94,7	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Итого за день		9,93	11,49	71,69	446,31	527,42	63,51	162,68	0,258	0,462	14,27
10 день												
	Обед											
1	Салат морковный	70	0,37	5,04	5,19	68,40	32	12	35	0,1	0,1	5,9
2	Суп гороховый с курицей	250	2,9	2,42	3,7	48,32	28,96	22,24	1,03	0,04	0	5,84
3	Кисель	200	0,4	0,0	21,8	94,7	12,6	9,7	19,8	0,003	0,01	0,2
4	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	71	14	18,8	1,56	0,07	0,07	0
5	Яблоко	100	0,5	0	27,4	109	4,0	10	0,1	0,1	0	53,2
	Итого за день		6,81	7,94	71,45	391,42	91,56	72,74	57,49	0,313	0,18	65,14