

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 09 от 09 января 2024 г.
Директор МБОУ «Пролетарская оош»
И. Балунина
« 09 » 09 2024 г.



**Десятидневное меню
МБОУ «Пролетарская оош»
на 2023-2024 учебный год
(младшие школьники)
Сезон: осенне – зимний**

2024 г.

**Десятидневное меню
МБОУ «Пролетарская оош»
на 2023- 2024 учебный год (младшие школьники)**

Завтрак

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-ая неделя													
	1 день - понедельник													
173	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96	9,45	0,49
383	Какао с молоком сгущенном	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03 2	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	690				765,34								
	2 день -вторник													
269	Котлета мясная	100	13,33	24,67	1,1	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33	2,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
71	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5
	Итого	680				884,3								
	3 день – среда													
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
45	Закуска из белокочанной	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52

	капусты с морковью													
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	0,88	9	30,74	12,94	0,59
	Итого	600				699,23								
	4 день – четверг													
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,48	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
	Итого	680				700,5								
	5 день – пятница													
204	Макароны отварные с сыром	225	9,11	10,72	22,96	316,20	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67	0,82
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70	17,3	0,76
	Итого	505				712,55								
	2-ая неделя													
	6 день - понедельник													
173	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	0,21	138,10	184,37	47,6	1,23
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
425	Булочка дорожная	50	3,39	6,85	1,55	160,5	0,06	-	-	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
383	Какао на сгущенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62
338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16		0,3	24	16,5	13,5	33
	Итого	640				739,84								
	7 день - вторник													
278	Тефтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	29,92	5,15
203	Макароны отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09

Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
71	Овощи свежие огурец	50	0,36	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15	7	0,25
	Итого	590				643,92								
	8 день - среда													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
288	Курица отварная	100	21,67	13,34	-	102,07	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
	Итого	530				676,57								
	9 день – четверг													
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	20,18	3,29
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
71	Овощи свежие помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10	0,45
	Итого	580				640,7								
	10 день – пятница													
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,1	6,03	19,47	0,49	54,04	175,3	54,04	1,97
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
52	Закуска из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	20,7	1,32
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
338	Фрукт апельсин	300	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56	0,84
	Итого	880				769,94								