

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Паустовская оош"

_____/А.Б. Сысоев/

10 дневное меню 4 квартал 2023 года для детей 7-11 лет																	
Рецептура	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	A	B1	B2	C	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 неделя	День 1																
	Завтрак																
15	Сыр порционнно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
173	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,80	232,41	142,58	222,38	65,69	1,53	0,00	0,00	0,08	0,22	0,20	1,30	0,00
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	530	19,44	19,27	101,99	659,2	345,48	399,6	93,96	4,07	0,816	0,044	12,026	0,352	0,282	10,94	0,845
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	28,20	18,90	10,50	0,60	0,20	0,00	0,07	0,06	0,07	15,50	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленная из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	29,11	16,876	113,79	741,684	134,256	289,812	76,434	7,032	3,956	0,087	0,184	0,424	0,286	36,94	4,281
	День 2																
	Завтрак																
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
338	Апельсин	250	2,25	0,50	3,24	26,46	85,00	57,50	37,50	0,75	0,50	0,01	0,03	0,10	0,08	150,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	770	31,4	35,846	87,408	797,849	291,89	491,132	115,53	4,43	4,458	0,069	0,202	0,446	0,411	152,278	1,272
	Обед																
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	26,61	25,64	12,87	0,84	0,43	0,01	0,01	0,01	0,02	5,70	0,10
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
268	Биточки из говядины	100	12,96	13,80	13,29	229,20	14,68	164,81	45,35	2,55	2,09	0,30	0,01	0,21	0,13	0,37	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	34,035	34,505	115,126	907,189	263,295	572,665	170,09	6,385	3,432	0,343	0,088	0,72	0,441	27,56	2,305
	День 3																
	Завтрак																
223	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,30	57,60	3,60	2,90	0,90	0,12	0,01	0,00	0,08	0,01	0,01	2,50	0,09
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	254,07	487,77	110,45	2,98	1,41	0,02	0,25	0,31	0,48	1,10	1,60
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	25,143	22,978	120,321	784,901	291,421	542,305	123,251	4,91	1,438	0,028	0,331	0,415	0,537	13,04	2,935
	Обед																
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,91	14,40	20,39	6,60	0,64	0,13	0,00	0,02	0,03	0,02	2,63	1,49
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	54,13	183,20	49,63	1,03	1,16	0,01	0,00	0,27	0,09	9,00	0,26
232	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	86,11	41,76	28,96	0,91	0,89	0,04	0,03	0,20	0,17	2,63	0,33
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80

50	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	97,02	65,56	13,79	0,84	0,43	0,01	0,02	0,01	0,05	5,70	0,10
88	Шпи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	0,00	29,96	15,35	0,00	1,44	0,00	0,00	0,03	0,03	11,39	0,10
297/326	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,20	9,70	12,50	178,10	190,00	200,00	18,30	1,67	2,65	0,02	0,05	0,05	0,04	0,34	2,90
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	25,68	25,466	106,94	748,074	320,656	411,372	73,704	20,732	6,36	0,067	0,136	0,3	0,19	23,251	6,749
	День 8																
	Завтрак																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,57	43,19	429,51	169,06	341,88	57,07	1,54	2,59	0,01	0,26	0,11	0,35	0,57	2,12
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	8,05	9,78	5,24	0,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,06
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	30,108	33,435	112,368	867,011	381,609	495,062	76,811	3,611	3,413	0,055	0,305	0,208	0,46	4,045	3,478
	Обед																
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	12,60	25,00	19,00	0,33	0,20	0,00	1,00	0,03	0,03	3,00	0,24
96	Рассольник ленинградский с крупной перловой со сметаной	260	2,60	6,13	17,03	133,69	25,30	71,10	26,70	0,95	0,38	0,00	0,04	0,12	0,07	16,00	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	41,65	12,60	23,02	0,79	0,27	0,01	0,03	0,23	0,19	1,05	0,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	33,078	28,352	95,732	765,408	151,498	290	122,492	5,068	2,113	0,049	1,166	0,664	0,486	52,682	4,31
	День 9																
	Завтрак																
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	28,62	13,976	98,84	635,624	140,566	353,432	51,204	3,842	3,114	0,046	0,077	0,302	0,138	3,08	2,674
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,50	15,40	33,10	329,00	42,66	161,00	24,60	0,49	1,88	0,03	0,03	0,21	0,15	0,34	0,06
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	865	40,074	37,808	125,754	1003,58	109,054	596,306	198,07	9,27	6,246	0,102	0,126	0,562	0,396	14,42	5,369
	День 10																
	Завтрак																
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	23,86	21,65	78,21	603,18	158,28	325,72	42,82	3,79	1,366	0,033	11,936	0,241	0,292	9,824	2,685
	Обед																
209/62	Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	33,10	49,80	16,20	0,76	0,18	0,00	2,87	0,03	0,12	2,80	0,39
108	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	157,00	60,24	18,20	0,93	0,25	0,00	0,59	0,09	0,08	11,31	0,88
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
699	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	5,71	10,50	1,02	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,69	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	44,92	41,95	169,74	1163,65	286,81	458,77	90,25	6,57	5,12	0,09	3,61	0,53	0,42	18,56	4,93