

Утверждаю:
 Директор МБОУ "БСОШ№2"
 О. В. Рыбалко
 " 21 " августа 2024 года

примерное 10-ти дневное меню для 1-4 классов

1-й день

понедельник

Завтрак

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное 575 40 гр	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Сосиска отварная 737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные 940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный 1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт 50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого:	38,77	38,04	86,84	800,78	0,54	21,68	91,5	6,01	391,07	560,32	90,48	16,29

Обед

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий 50 гр	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Борщ со сметаной 261 200/20гр	12,75	9,25	19,4	221,12	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Сосиска отварная 737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные 940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный 1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт 50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого:	46,97	42,79	107,84	1016,3	0,56	56,54	39,5	7,76	261,07	597,07	127,73	18,79

2-й день

Завтрак

	белки	жиры	углевод	калории В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Печенье	3,52	9,92	0	104,96	0,1	0	0	19,25	87,45	11	0,99	
Окорочок отварной	27,12	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	27,2	280,5	30,6	2,72	
Картофельное пюре	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	5,1	8,4	24,1	0,34	
Кофейный напиток	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	123,8	97	21,8	0,25	
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	14,5	75	23,5	1,95	
	40,69	49,42	79,3	930,34	0,43	3,71	130,4	2,28	189,85	548,35	111	6,25

Обед

	белки	жиры	углевод	калории В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из св.капусты с ябл.	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Щи со сметаной	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12,00	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Окорочок отварной	24,41	28,15	0,00	364,14	0,11	2,75	107,10	0,77	24,48	252,45	27,54	2,45
Картофельное пюре	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Напиток клюквенный	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	45,50	43,61	91,52	953,18	0,36	56,65	120,50	4,09	126,83	498,00	127,89	10,01

3-й день

Завтрак

белки жиры углевод калории B1 C A E Ca P Mg Fe

Сыр мягкий	20 гр	0,21	0	0,04	3,21	0,01	2,1	0	0,01	5,64	8,62	2,31	0,19
Рыба тушеная с овощами	640	28,50	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
Рис припущенный	935	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
Чай с витамином С	1222	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
		36,15	25,96	65,21	646,9	0,45	10,98	80,5	7,73	94,06	469,91	109,37	4,03

Обед

белки жиры углевод калории B1 C A E Ca P Mg Fe

Помидор свежий	50 гр	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
Рассольник со сметаной	295	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12,00	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
Рыба тушеная с овощами	640	28,50	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
Рис припущенный	935	3,12	3,90	31,53	176,92	0,03	0,00	24,58	0,22	4,03	67,04	22,08	0,45
Компот из с/ф	200 гр	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
		40,03	32,63	102,11	867,94	0,62	41,77	87,58	10,48	152,28	589,33	154,62	8,16

5-й день

Завтрак

№ Выход

рец.по

сб.рец блюда

белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
28,44	28,28	66,42	593,72	0,34	0,3	84,5	2,66	230,59	430,68	81,2	4,84

Хлеб с йодказеином 2 сорт

Обед

белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
15,55	11,78	27,13	275,43	0,31	34,76	0,03	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
12,72	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36	1,68
3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
0,40	0,10	0,08	2,92	0,00	0,06	0,00	0,00	0,45	0,03	0,00	0,05
3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
36,26	31,90	93,47	811,17	0,63	47,40	31,93	5,06	89,39	425,50	126,20	7,15

Хлеб с йодказеином 2 сорт

итого

6-й день

понедельник

Завтрак

белки жиры углевод калории B1 C A E Ca Mg Fe

Масло сливочное	10 гр	6,4	17	174	0,01	0,12	7,2	0,09	31,5	47,4	10,5	0,42
Пельмени	200 гр	7,76	53,39	406,2	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
Какао витаминизированный	1222 200 гр	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		23,19	14,76	108,39	0,34	4,23	10,43	2,77	98,67	331,06	68,89	7,5

Обед

белки жиры углевод калории B1 C A E Ca Mg Fe

Помидор свежий	50 гр	0,32	0,04	1,00	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
Рассольник со сметаной	295 200/20 гр	3,79	7,51	24,13	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
Пельмени	200 гр	8,89	7,76	53,39	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
Чай с сахаром	1222 200 гр	1	0	18,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		17,3	15,91	116,52	0,5	33,06	15,23	5,28	118,29	411,14	102,37	8,74

8-й день

Завтрак

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Плов из птицы	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Кофейный напиток	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	33,04	47,11	99,45	947,74	0,33	15,53	168,4	6,56	367,45	652,75	127,4	6,06

Обед

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	0,46	0,1	2,02	11	0,03	12	0	0,35	7	12	10	0,45
Щи со сметаной	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Плов из птицы	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Напиток из черн.смородины	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	38,89	49,75	111,49	1097,4	0,36	68,14	118,4	8,57	150,4	616,9	151,35	10,88

9-й день

Завтрак

№ Выход
рец.ло

сб.рец	блюда	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50 гр	Вафли	1,2	3,4	2,41	54,12	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
841 100 гр	Котлета из говядины	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
935 180 гр	Каша гороховая вязкая	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
1203 200 гр	Чай с сахаром	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
50 гр	Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		24,54	27,08	68,53	630,24	0,34	0,3	84,5	2,66	230,59	430,68	81,2	4,84

Обед

сб.рец	блюда	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
80 гр	Салат из свежей капусты	0,55	4,1	1,9	14,1	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
539 250 гр	Борщ со сметаной	15,55	11,78	27,13	275,43	0,31	34,76	0,03	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
841 80 гр	Котлета из говядины	12,72	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36	1,68
935 180 гр	Каша гороховая вязкая	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
1203 200 гр	Чай с сахаром	0,40	0,10	0,08	2,92	0,00	0,06	0,00	0,00	0,45	0,03	0,00	0,05
50 гр	Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого	36,26	35,90	93,47	813,27	0,63	47,40	31,93	5,06	89,39	425,50	126,20	7,15

10-й день

Завтрак

	белки	жиры	углевод	калории В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр твердый	5,36	5,04	0	58	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7
Биточек из филе кур	14,2	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2
Карт.пюре/капуста тушеная	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1
Какао витаминизированный	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5
	30,04	34,24	86,68	769,06	0,64	10,13	66,4	4,31	391,65	472,4	97,2

Обед

	белки	жиры	углевод	калории В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Помидор свежий	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60
Суп рыбный	14,00	2,00	0,50	75,75	0,00	6,50	15,00	1,50	33,75	178,25	22,25
Биточек из филе кур	11,36	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36
Карт.пюре/капуста тушеная	3,03	3,67	29,01	160,07	0,08	0,04	1,17	0,43	4,25	7,00	20,08
Компот из с/фруктов	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50
	33,01	20,95	75,23	625,94	0,36	14,62	18,57	4,15	103,54	431,21	98,79

завтраки

завтраки	318,71	323,08	841,54	7601,26	4,46	129,91	798,38	43,57	2110,19	4746,96	1054,88
----------	--------	--------	--------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------

обедаы

обедаы	364,08	343,69	984,55	8647,25	5,38	465,66	555,39	61,35	1344,66	5045,49	1364,51
--------	--------	--------	--------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------

средняя за 10 дней завтраки

средняя за 10 дней завтраки	31,87	32,31	84,15	760,13	0,45	12,99	79,84	4,36	211,02	474,70	105,49
-----------------------------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------

обедаы

обедаы	36,41	34,37	98,46	864,73	0,54	46,57	55,54	6,13	134,47	504,55	136,45
--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------

В меню допустимы изменения, всявязи с увеличением цен на продукты