УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Новолавельская СШ № 3»
_____А.В.Дунаев
« 25 » августа 2024 г.

Подписано цифровой подписью: Дунаев Александр Викторович
Дата: 2024.09.17 14:48:07 +03'00'

Дунаев Александр Викторович

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 1-4 классов МБОУ «Новолавельская СШ № 3»
(сезон – осеннее-зимний, возраст – 7-11 лет).

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
Понедельник												
завтрак												
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,2	31	222	0,1	0,04	0	17,25	89,06	133,87	3,05
Биточки рубленые из птицы	90	5,42	7,39	4,28	86	0,12	0,10	0,00	32,06	25,56	122,08	2,26
Снежок	200	5,4	4	20	143	60	0,04	0,6	248	28	184	0,2
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	585	**19,12**	**17,59**	**83,28**	**592**	**60,32**	**0,23**	**0,60**	**339,67**	**150,84**	**470,28**	**6,01**
Вторник												
завтрак												
Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,10	0,13	5,13	46,45	28,05	80,91	1,05
Котлеты рыбные	90	9,42	8,39	6,23	148	0,12	0,10	0,00	32,06	25,56	122,08	2,26

Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Апельсин	100	0	0	8	47	0,10	0,00	6	33,36	1,92	1,08	0
	635	**17,51**	**18,88**	**69,12**	**560**	**0,32**	**0,28**	**11,13**	**126,12**	**66,23**	**241,56**	**4,67**
Среда												
завтрак												
Котлеты говяжьи	90	7,4	6,9	6,9	120	0,00	0,04	0,00	18,07	4,49	15,05	0,38
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Макаронные изделия отварные	150	6,17	8,61	31,6	201	0,08	0,06	0,00	9,62	9,09	40,02	0,91
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	585	**17,57**	**16,51**	**81,5**	**519**	**0,18**	**0,15**	**0**	**76,25**	**26,44**	**94,63**	**2,69**
Четверг												
завтрак												
Картофельное пюре	200	4,03	9,49	20,89	205	0,10	0,13	5,13	46,45	28,05	80,91	1,05
Котлета рыбная	90	9,42	8,39	6,23	148	0,00	0,05	0,20	31,81	14,62	85,14	0,52
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0,00	0,04	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	635	**17,51**	**18,88**	**70,12**	551	**0,20**	**0,22**	**5,33**	**123,87**	**53,89**	**198,12**	**2,82**
Пятница												
завтрак												
Салат из свеклы с р/маслом	60	0	1	2	37	0,01	0,01	7,30	29,95	16,24	31,99	1,04
Котлеты рубленые из птицы	90	5,42	7,39	4,28	86	0,12	0,10	0,00	32,06	25,56	122,08	2,26
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Макаронные изделия отварные	150	6,17	8,61	31,6	201	0,07	0,05	0	8,49	8,02	35,31	0,8
Йогурт	90	3	1	4	57	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0

	635	**18,59**	**19**	**75,88**	**541**	**0,30**	**0,21**	**7,30**	**118,11**	**62,44**	**227,95**	**5,46**
Понедельник												
завтрак												
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,2	31	222	0,1	0,04	0	17,25	89,06	133,87	3,05
Котлеты рубленые из птицы	90	5,42	7,39	4,28	86	0,12	0,10	0,00	32,06	25,56	122,08	2,26
Снежок	200	5,4	4	20	143	60	0,04	0,6	248	28	184	0,2
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	585	**19,12**	**17,59**	**83,28**	**592**	**60,32**	**0,23**	**0,60**	**339,67**	**150,84**	**470,28**	**6,01**
Вторник												
завтрак												
Бутерброд с сыром	45	4	9	10	101	0,06	0,02	0,03	6,4	4,6	16,6	0,42
Запеканка картофельная с мясом	180	9,37	9,69	19,74	212	0,1	0,13	2,89	24,8	35,03	130,76	1,44
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	570	**17,37**	**19,69**	**72,74**	**511**	**0,82**	**0,20**	**3,87**	**78,92**	**52,36**	**186,79**	**3,39**
Среда												
завтрак												
Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,10	0,13	5,13	46,45	28,05	80,91	1,05
Котлета мясная	90	7,4	6,9	11,2	120	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	50	5	2	20	106	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
	540	**16,49**	**18,39**	**67,09**	**488**	**0,10**	**0,18**	**5,13**	**60,70**	**38,75**	**118,40**	**2,41**
Четверг												
завтрак												
Салат из свеклы с р/маслом	60	0	1	2	37	0,01	0,01	7,30	29,95	16,24	31,99	1,04
Котлеты рубленые из птицы	90	5,42	7,39	4,28	86	0,12	0,10	0,00	32,06	25,56	122,08	2,26

Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Макаронные изделия отварные	150	6,17	8,61	31,6	201	0,07	0,05	0	8,49	8,02	35,31	0,8
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
	645	**15,59**	**18**	**80,88**	**522**	**0,30**	**0,21**	**7,30**	**118,11**	**62,44**	**227,95**	**5,46**
Пятница												
завтрак												
Картофельное пюре	200	4,09	9,49	20,89	205	0,10	0,13	5,13	46,45	28,05	80,91	1,05
Котлета рыбная	90	9,42	8,39	6,23	148	0,00	0,05	0,20	31,81	14,62	85,14	0,52
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Хлеб	45	4	1	19	103	0	0,05	0	9	6,3	29,25	0,5
Яблоки	100	0	0	9	38	0,10	0,00	0,00	33,36	1,92	1,08	0
Салат из свежих помидоров	60	0	0	4	22	0,73	0,05	17,25	14,74	15	27,46	0,71
	695	**17,51**	**18,88**	**74,12**	**573**	**0,93**	**0,28**	**22,58**	**140,61**	**70,29**	**232,08**	**3,64**