

Утверждаю

Директор МКОУ «Иммунная ООШ»

Г.Х. Янмурзаева

10.01.2023г.



Примерное десятидневное меню (10 дней)  
МКОУ «Иммунная ООШ»  
(начальная школа)

Возрастная категория 7-11 лет

2023 год

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
<b>1 ДЕНЬ</b>											
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220,0	0	0	21,00	7	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123	0	0	2	150	1
368	Яблоки	100			10	41		0	10	16	2
15	Сыр	20	4	4		71				104	
2	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115		0	0	8	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26					
	<b>ИТОГО</b>		17	21	75	596			23	285	5

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
<b>2 ДЕНЬ</b>											
56	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168					
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	30	149				17	4
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	63,0				13	
1	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80	0	0	0		
2	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0			0
10	Огурцы свежие	40	1		3	14			5	23	1
368	Яблоки	100			10	41			10	16	2
	<b>ИТОГО</b>		26	25	78	541		0	15	69	7

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
<b>3 ДЕНЬ</b>											
168	Каша молочная ячневая	200	6	8	29	220			21	7	1
391	Чай с сахаром	200				50			10	8	1
368	Банан	100	2	1	21	96				8	1
3	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115				8	1
2	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0			0
0,03	Печенье	40	8	5	26	201			22		
	Йогурт	115	2,2	5	180	120					
	<b>ИТОГО</b>		21,2	23	274	828			53	23	3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>4 ДЕНЬ</b>										
277	Гуляш из говядины	90	14	17	7	168					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213				3	5
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		0	0	13	
1	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80	0	0	0		
2	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0			0
20,01	Салат из капусты с кукурузой	60	1	4	4	43			11	20	
	<b>ИТОГО</b>		23	30	68	612			11	36	5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227			28	9	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123	0	0	2	150	1
213	Яйца вареные	40	5	5		63				22	1
2	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0			0
3	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115		0	0	8	1
	Апельсин	100	1		7	47			53	30	
	<b>ИТОГО</b>		22	25	86	601	0		83	219	4

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>6 ДЕНЬ</b>										
88	Каша молочная манная	150	5	6	20	146			1	139	
16	Какао с молоком	200	4	5	18	123		0	2	150	1
368	Яблоки	100			10	41			10	16	2
3	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115		0		8	1
2	Хлеб ржаной	10	1	0	3	26	0	0			0
15	Сыр	20	4	4		71				104	0
	<b>Итого</b>		16	19	66	522			13	407	4

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>7 ДЕНЬ</b>										
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	30	149				17	4
7061	Биточки из говядины	90	5	6	4	141			2	42	
1038	Помидоры свежие	60,00	1		4	24		0	25	14	1
376	Компот из сухофруктов	200,00			10	82				13	0
1	Хлеб пшеничный	30	30	2	0	14	80	0	0	0	
2	Хлеб ржаной	10	10	1	0	3	26	0	0		
368	Бананы	100	2	1	21	96			10	8	1
	<b>ИТОГО</b>		56	18	69	509	106		37	94	6

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>8 ДЕНЬ</b>										
304	Плов из птицы	180	15	21	30	214			3	42	2
391	Чай с сахаром	200				50					
368	Яблоки	100			10	41			10	16	2
1	Хлеб пшеничный	30	30	2	0	14	80	0	0	0	
2	Хлеб ржаной	10	10	1	0	3	26	0	0		
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43			11	20	
	<b>ИТОГО</b>		56	28	44	365	106		24	78	4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>9 ДЕНЬ</b>										
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213				3	5
216	Омлет натуральный	100	18	14	2	268			2	1	
216	Компот из плодов свежих яблок	100			12	35		0	3	11	1
1	Хлеб пшеничный	30	30	2	0	14	80	0	0	0	
2	Хлеб ржаной	10	10	1	0	3	26	0	0		
	Вафли	40	8	5	26	201			22		
	<b>ИТОГО</b>		71	31	70	734	106		27	15	6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	<b>10 ДЕНЬ</b>										
177	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230			21	7	1
1002 0,02	Кофейный напиток	200	4	5	18	123		0	48	150	1
15	Сыр	20	4	4		71				104	0
368	Яблоки	100			10	41			10	16	2
3	Бутерброд с маслом	30	2	4	15	115		0		8	1
2	Хлеб ржаной	10	10	1	0	3	26	0	0		
	Салат из кукурузы	60	1	4	4	43			11	20	
	<b>ИТОГО</b>		59,2	33	259	810	106		90	305	5