

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Ракитовская СОШ»

Гутникова Е.А.

«19» августа 2022г



Примерное десятидневное меню завтрака

для учащихся 1-4 классов МКОУ «Ракитовская СОШ» на 2022-2023 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энерг. цен-ть (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
День №1													
112	Каша молочная кукурузная	200	243.92	7.4	8.07	35.28	134	135	29	1.3	0.02	0.3	24
300	Чай с сахаром	200	48.64	0.12	0	12.04	11.1	0	1.4	0.28	0	0.3	0
	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.38	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.012
	сыр	15	54.6	3.43	4.42	0							
	Фрукты (яблоко)	100	40.4	0.4	0.4	8.9							
	Итого:	545	462.56	13.93	13.25	71.16	152.48	155.57	33.54	1.86	0.11	0.6	24.012
День №2													
201	Тефтели из говядины	70	217.83	12.85	14.6	8.74	38.49	156.36	10.89	2.13	0.05	0.98	0.23
130	Картофельное пюре	150	158	3.1	5.7	23.7	45	96	33	1.2	0.04	6.4	29
265	Соус красный	50	56.15	0.54	3.67	5.24	6	11.5	2.5	0.3	0	0.85	15.5
	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.58	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.01
	Нарезка (огурец свеж)	60	14	0.75	0	2.5							
300	Чай с сахаром	200	48.64	0.12	0	12.04	11.1	0	1.4	0.28	0	0.3	0
	Итого:	560	569.62	19.94	24.33	67.16	93.17	284.43	50.93	4.19	0.18	8.53	44.74
День №3													
180	Гуляш из говядины	120	331.53	21.68	24.21	6.74	30.52	119.19	24.03	2.1	0.07	5.07	1.49
130	Гороховое пюре	150	246.14	16.8	3.84	38.13	0.049	0	0	2.34	0.03	0	0

	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.38	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.01
269	Какао	200	153.92	2.79	3.19	19.71	110.57	0	0	0.35	0.02	0.12	0.12
	Итого:	500	806.59	43.85	75.45	79.52	148.52	139.76	27.17	5.07	0.21	5.19	1.62
	День №4												
168	Рыба запеченная	70	109.62	12.85	4.92	3.4	6.12	10.78	49.97	0.81	0.07	0	3.3
241	Картофельное пюре	150	158	3.1	5.7	23.7	45	96	33	1.2	0.04	6.4	29
300	Чай с сахаром	200	48.64	0.12	0	12.04	11.1	0	1.4	0.28	0	0.3	0
Пром	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.38	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.01
пром	Фрукты(мандарин)	100	34.3	0.8	0	7.9							
	Итого:	550	425.56	19.45	10.98	61.98	69.6	127.35	87.51	2.57	0.2	6.7	32.31
	День №5												
290	Курица в сметанном соусе	120	205.37	22.51	12.55	0.74	45.24	168.49	20.02	2.14	0.05	1.43	0.16
227	Макароны отварные	150	211.09	5.52	5.3	35.32	16.65	0	2.1	0.42	0	0.45	0
283	Компот из сухофруктов	200	98.36	0.48	0	25.68	19.48	31.94	15.32	0.54	0	0.82	0.16
Пром	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.38	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.01
Пром	сыр	15	54.6	3.43	4.42	0							
	Итого:	515	644.42	34.52	22.63	76.68	88.75	221	40.58	3.38	0.14	2.7	0.33
	День №6												
109	Каша молочная овсянная	200	207.38	6.33	8.9	25.49	159	272	73	2.2	0.07	0.3	33.8
300	Чай с сахаром	200	48.64	0.12	0	12.04	11.1	0	1.4	0.28	0	0.3	0
Пром	Хлеб йодированный	30	75	2.58	0.36	14.94	7.38	20.57	3.14	0.28	0.09	0	0.01
пром	банан	100	87.2	1.46	0	20.4							
	Итого:	530	418.22	10.49	9.26	72.87	177.48	292.57	77.54	2.76	0.16	0.6	33.81
	День №7												
202	Тефтели «Ёжики» с соусом	100	196.14	9.16	13.53	9.44	58.49	156.36	10.89	2.13	0.05	0.98	0.23
219	Каша гречневая	150	272.51	0.57	96.24	0.93	136.67	22.16	1.43	1.2	0	0	1.16

