



«Утверждаю»

Директор: 

Е.Н. Бутакова

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей в возрасте с 7-11 лет**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**Балаганкинская основная общеобразовательная школа**

**на 2023-2024 учебный год**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1 НЕДЕЛЯ 1-ый день</b>													
	<b>Обед</b>												
20	Салат из свежих огурцов	80	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	20,00
688	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
912	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	21,20	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого за обед	700	27,29	20,68	112,59	742,86	102,72	78,63	291,36	6,57	0,32	16,93	69,75
<b>1 НЕДЕЛЯ 2-ой день</b>													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Обед</b>												
45	Салат из отварных овощей	80	3,94	10,48	19,55	188,4	52,7	24,30	40,00	1,65	0,18	31,32	68,00
111	Борщ с мясом	250	8,28	6,94	12,18	134,52	122,70	27,80	69,74	1,70	0,08	11,08	0,00

638	Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,16	29,10	125,50	11,80	4,72	2,30	0,54	0,02	52,00	0,20
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
698	Йогурт 2,5%	100	4,10	1,50	5,90	57,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,03	0,60	25,00
	Итого за обед	700	22,10	19,64	101,18	669,50	329,80	80,22	151,04	5,23	0,41	95,00	93,20

**1 НЕДЕЛЯ 3 -ий день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Обед</b>												
45	Салат из капусты с морковью	80	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	00,00
302	Перловка отварная	150	5,94	5,80	42,28	244,80	25,70	25,32	206,54	1,16	0,003	0,00	30,00
486	Рыба припущенная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
912	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,12
	Итого за обед	700	31,84	20,12	125,63	780,32	148,46	162,52	600,11	4,96	0,293	33,83	30,13

**1 НЕДЕЛЯ 4 –ый день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Обед</b>												
23	Салат из свежих помидоров с маслом и луком	80	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
291	Плов с курицей	250	50,76	42,5	89,22	942,5	112,76	118,76	498,26	5,48	0,16	2,52	120,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
915	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	18,00	0,10	0,06	38,00	12,00
	Итого за обед	700	57,67	46,95	166,01	1321,10	195,57	147,92	580,32	7,86	0,35	50,58	132,00

**1 НЕДЕЛЯ 5 –ый день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>Обед</b>												
168	Каша рисовая на молоке с маслом.	250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
45	Винегрет овощной	80	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
377	Чай с сахаром, лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,10	198,16	371,08	36,84	0,02	7,34	0,02



71	Салат осенний	80	1,78	5,26	12,58	105,10	26,65	26,47	66,00	1,06	0,08	9,50	120,0
208	Суп с рыбными консервами	250	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
912	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,12
	Итого за обе	700	14,27	12,31	107,23	594,18	194,93	112,47	276,32	4,33	0,35	27,40	120,13

**2 НЕДЕЛЯ 8 – ой день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
33	Салат из отварной свеклы	80	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,0
302	Гречка отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	140,00	210,00	5,01	0,20	0,00	0,00
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,10	0,07	5,07	1,49
638	Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,16	29,10	125,50	11,80	4,72	2,30	0,54	0,02	52,00	0,20
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
698	Йогурт 2,5%	100	4,10	1,50	5,90	57,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,03	0,60	25,00
	Итого за обед	700	32,19	22,96	118,32	817,03	220,61	204,69	395,07	9,79	0,43	63,37	26,69

**2 НЕДЕЛЯ 9-ый день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>Обед</b>												
33	Салат из моркови	80	0,28	1,74	2,62	27,30	7,06	13,00	46,00	0,44	0,015	2,31	24,10
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	3,79	261,03	170,38	16,65	109,98	0,37	0,06	2,02	0,27
301	Голень куриная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
912	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	21,20	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого за обед	700	31,77	45,99	70,54	803,66	286,17	72,43	382,31	6,68	0,265	14,36	78,12

**2 НЕДЕЛЯ 10 –ый день**

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	70	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00

390	Каша пшенная на молоке с маслом	250	8,64	11,06	44,32	312,0	146,77	44,33	221,30	2,34	0,14	0,96	54,80
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
915	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	18,00	0,10	0,06	38,00	12,00
	Итого за день	700	15,77	23,72	104,98	672,04	227,50	76,54	304,40	4,61	0,33	46,91	125,80

При составлении меню использовался Сборник рецептов под. Редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:Дели принт,. – 544с.