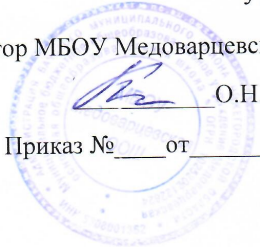


Утверждаю
Директор МБОУ Медоварцевской ООШ
 О.Н.Кочутова
Приказ № _____ от _____



Приказ № 91 от 29.08.2022г.

12 – дневное меню
ДЕТИ 7-10 лет
МБОУ Медоварцевская ООШ
(1-4 классы)

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День1																
ЗАВТРАК																
1	Макароны отварные	150	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	9
2	Биточки куриные	90	12,44	9,24	12,56	183,0	0,06	25,1	48,0	0,1	35,1	133,0	2,19	25,7	12,4	24
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,1	1,1	40,8	15,3	42
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Сок	200														
Итого:			25,8	21,99	109,36	728,2	0,16	26,1	82,5	1,3	361,7	377,7	4,39	77,5	58,5	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн.	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		од			ды	цен-ть	B1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 2																
ЗАВТРАК																
1	Каша пшенная	200	5,8	9,2	31,8	240	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,	0,7	26,8	13,2	19
2	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,1	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Печенье сливочное	50	4,0	7,5	32,5	320,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:			18,58	24,18	110,2	843,5	2,7	0,9	57,7	0,9	155,7	214,	2,8	56,2	23,6	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 3																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	31,3	11
2	Рыба припущенная	90	13,9	0,9	0,0	63,0	0,1	2,2	5,3	1,2	210,1	301,0	0,5	21,6	62,0	25
3	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			21,0	9,15	63,4	392,8	0,3	15,2	22,2	2,1	184,6	316,9	34,4	28,0	93,3	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 4																
ЗАВТРАК																
1	Запеканка творожная со сгущенкой	170	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,0	226,4	344,9	0,84	48,9	0,0	34
2	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	18,40	91,10	1,8	0,5	11,0	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
3	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
4	Сок	200														
Итого:			33,14	21,05	78,3	508,5	1,89	1,24	11,3	0,7	251,1	400,	2,94	78,3	10,4	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 5																
ЗАВТРАК																
1	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152,0	3,0	109,	8,0	16
2	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	100,1	1,2	0,1	12,3	28
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			28,0	18,95	93,0	664,8	0,2	5,9	14,2	3,0	53,4	288,	7,5	122,	20,3	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 6																
ЗАВТРАК																
1	Блины со сгущенкой	150	8,0	15,2	50,0	372,0	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
2	Чай сладкий	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
3	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
4	Свежий фрукт	200	0,0	0,0	19,6	88,8										
Итого за день:			11,9	16,65	111.1	626,6	0,1	0,2	16,3	4,2	80,0	145,	2,0	23,9	0,0	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 7																
ЗАВТРАК																
1	Вермишель отварная	150	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	9
2	Котлета куриная	90	11,64	13,14	13,46	223	0,08	0,13	0,2	0,67	35,1	27,5	1,47	14,0	17,6	21
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,	1,1	40,8	15,3	42
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	17,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Сок															
Итого:			25,34	23,19	110,26	477,2	0,18	1,13	34,7	1,87	352,7	272,	3,67	65,8	63,7	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн.	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		од			ды	Цен-ть	B1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 8																
ЗАВТРАК																
1	Каша рисовая	200	3,5	8,0	31,6	218	0,05	0,5	0,2	0,4	136,1	119,	0,4	27,2	14,2	18
2	Сыр	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,0	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Вафли	50	4,25	11,0	32,0	245,0	0,33	0,0	0,8	0,31	0,8	5,3	3,3	1,5	0,0	
Итого:			16,53	26,48	109,5	746,5	2,18	1,1	41,3	1,41	184,6	234	6,0	58,1	24,6	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 9																
ЗАВТРАК																
1	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,44	166,0	0,07	8,67	31,0	2,5	23,9	61,8	0,98	27,80	4,1	8
2	Сосиска отварная	90	9,32	18,0	18,96	199,2	0,03	0,0	0,0	0,0	19,2	127,	1,44	16,0	2,3	30
3	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			15,51	30,45	74,9	531,0	0,1	8,67	31,0	3,2	53,1	222,	3,32	49,0	6,4	

[illegible]

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 11																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	150	3,2	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	9
2	Котлета мясная	90	17,1	14,2	22,0	123	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	36
4	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
5	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			25,1	28,72	88,73	510,7	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн.	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		од			ды	цен-ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 12																
ЗАВТРАК																
1	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	42,0	2,8	151,72	346,	3,91	25,9	9,5	32
2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
3	Свежий фрукт	200	0,0	0,0	19,6	88,8										
4	Хлеб пшеничный	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого за день:			22,9	29,77	64,61	600,5	0,13	0,33	42,0	3,5	161,1	379,	4,81	31,1	9,5	