

«Утверждаю»

Директор МКОУ "Большесавкинская ООШ"



П.Н. Мироненко

**Примерное меню для обучающихся  
МКОУ «Большесавкинская ООШ» на 2023-2024 уч.год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак:</b>															
	Яйцо вареное	60	0,1	8,3	0,5	74,8	0,660	1,400	2,100	0,510	2,080	6,120	4,100	0,200	
	Бутерброд с сыром	40	2,0	8,9	13,8	138,3	0,660	1,400	2,100	0,510	2,080	6,120	4,100	0,200	
	Чай с сахаром	200	24,8	1,7	33,3	267	0,080	1,37	0,03	0,09	134,40	123,02	20,30	0,56	181
	Батон нарезной	20	0,0	0,0	20,0	76	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	004	32	0,080	1,37	0,03	0,09	134,40	123,02	20,30	0,56	
<b>Обед:</b>															
	Суп картофельный вермишелевый м/ кур	265	10,2	11,5	33,6	282,7	0,000	1,000		0,067	4,300	28,300	8,900	0,230	25
	Гуляш из свинины	100	0,0	10,0	0,0	89,9	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35
	Гречка отварная	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376
	Компот сухофруктов	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	126
	Хлеб дарницкий	30	3,9	1,2	26,7	127	0,640				8,800	34,000	13,200	0,800	0
	Печенье	40	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>658</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>115</b>	<b>847</b>	<b>1,961</b>	<b>3,801</b>	<b>4,201</b>	<b>1,088</b>	<b>17,26</b>	<b>74,541</b>	<b>30,30</b>	<b>1,431</b>	

<b><u>День 2</u></b>														
<b><i>Завтрак:</i></b>														
Каша манная молочная	200	25,1	9,4	38,2	267,4	0,389	2,672	0,067	0,186	144,200	195,600	51,500	2,100	175
Какао на молоке	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Бутерброд с маслом	40	2,0	8,9	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17
Батон нарезной	20	2,0	8	20	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11
Печенье	40	2,0	9,2	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
<b><i>Обед:</i></b>														
Салат из моркови	100	16,2	13	10,0	225	0,00	0,12		14,15	51,90	21,75	40,60	1,00	30
Суп гороховый с м/ кур	265	14,7	11,7	40,1	330,4	0,328	11,50	0,03	0,13	31,00	85,50	42,20	2,00	28
Запеканка из творога	95	0,0	10,0	0,0	89,9	0,080	0,12		14,15	51,90	21,75	40,60	1,00	30
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	58	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Хлеб дарницкий	30	3,9	1,2	26,7	127	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	126
<b><u>Итого за второй день:</u></b>	<b>1197</b>	<b>68</b>	<b>57</b>	<b>186</b>	<b>1541</b>	<b>0,812</b>	<b>14,314</b>	<b>0,130</b>	<b>14,468</b>	<b>260,96</b>	<b>319,56</b>	<b>165,08</b>	<b>6,66</b>	
<b><u>День 3</u></b>														
<b><i>Завтрак:</i></b>														
Каша рисовая молочная	200	24,8	6,9	47,2	267	0,080	1,37	0,03	0,09	134,40	123,02	20,30	0,56	181
Бутерброд с джемом	40	40	0,0	0,0	267	0,080	1,37	0,03	0,09	134,40	123,02	20,30	0,56	181
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон нарезной	20	2,0	8,9	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Йогурт	125	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
<b><i>Обед:</i></b>														
Салат из свежих помидор с р/маслом	60	8,8	11,6	15,0	201,0	0,070	32,50	0,01	0,80	35,20	44,20	20,10	0,89	32
Суп вермишелевый с м/кур	280	25,2	12,4	26,1	225,5	0,110	0,60	0,11	4,45	120,14	252,91	34,12	0,70	229





Бутерброд с джемом	40	2,0	8,9	13,8	394,35	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
Батон нарезной	20	2,0	8,9	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Йогурт	125	0,0	0,0	20,0	58	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
<b>Обед:</b>														
Салат из свеклы с растит масл	55	10,2	11,5	33,6	282,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38
Щи из свежей капусты с м/кур	265	9,7	11,3	34,3	174,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305
Голень цыпленка тушеная	75	25,2	12,4	26,1	225,5	0,11	0,60	0,11	4,45	120,14	252,91	34,12	0,70	229
Макароны отварные	105	1,07	4,7	10,6	86,41	0,01	0,02	0,03	-	33,86	16,7	30,78	1,55	54
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Хлеб дарницкий	20	3,9	1,2	26,7	127	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1230</b>	<b>107</b>	<b>66</b>	<b>274</b>	<b>1749</b>	<b>0,13</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>4,55</b>	<b>154,01</b>	<b>269,62</b>	<b>64,91</b>	<b>2,26</b>	
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак:</b>														
Каша манная молочная	205	6,8	9,1	16,4	267	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181
Какао на молоке	200	0,4	0,0	105,2	21,19	0,00	3,00	1,10	0,00	3,20	2,20	1,60	0,18	350
Бутерброд с сыром	40	2,0	8,9	13,8	394,35	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
Батон нарезной	40	2,0	8,9	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Печенье	40	2,0	9,2	13,8	138,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
<b>Обед:</b>														
Суп картофельный гороховый с м/ кур	265	1,8	5,1	5,3	74,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37
Гуляш из м/кур	55	9,8	6,6	32,5	235,75	0,10	1,15	0,01		30,61	169,90	41,30	0,86	48
Гречка отварная	200	4,3	5,2	33,1	174,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312
Чай с сахаром	200	0,00	0,0	0,0	20,0	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	20	3,9	1,2	26,7	127	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0



Борщ из капусты из м/кур	265	9,4	11,6	21,7	250,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82
Плов из м/кур	230	10,7	1,3	87,4	337,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256
Чай с сахаром и лимоном	210	4,83	0,27	54,38	149,02	97,7	135,89	2,99	3,25	0,09	0,18	-	-	49
Хлеб дарницкий	50	3,9	1,2	26,7	127	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b><u>Итого за десятый день:</u></b>	<b>1350</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>288</b>	<b>2051</b>	<b>97,95</b>	<b>146,79</b>	<b>3,42</b>	<b>3,83</b>	<b>15,10</b>	<b>164,56</b>	<b>98,37</b>	<b>3,31</b>	
<b><u>Итого за весь период</u></b>	<b>12640</b>	<b>509</b>	<b>728</b>	<b>2357</b>	<b>14579</b>		<b>545,23</b>	<b>154,97</b>	<b>3.2</b>	<b>945,74</b>	<b>1519,001</b>	<b>677,76</b>	<b>2.5</b>	