



Утверждаю

Директор МБОУ «СШ №6 Г. СНЕЖНОЕ»

Г.Ф.Наквасина

**Примерное десятидневное меню (завтрак 1-4 классы) для организации питания детей весенний период 2024 учебного года**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	40	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
	Хлеб в/с	40	2,1	0,24	13	60											
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
<b>ИТОГО</b>	<b>X</b>		<b>16,9</b>	<b>14,64</b>	<b>58</b>	<b>490,6</b>											
<b>ВТОРНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-9к	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6т	Сырники со сметаной	65\5	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-3гн	Чай с сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
<b>ИТОГО</b>	<b>X</b>		<b>15,4</b>	<b>31,52</b>	<b>61</b>	<b>537,8</b>											
<b>СРЕДА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	115	15,77	7,71	15	194,3	0,05	0,24	0,4	0,05		134	193		0	0	0

-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X		15,97	9,73	53,3	375											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	3,52	16
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	130	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	13,8	566
-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13,2	60											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	X		18,9	8,34	79,8	525											
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		22	108		13	13,8	77
-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13,2	60											
-	Печенье сахарное	23	1,8	2,4	18,6	104,2											
54-2 гн	Кисель из яблос	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	X		16,8	8,44	64,9	423											
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	130	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Хлеб в/с	30	2,1	0,24	13,2	60											
-	Печенье сахарное	15	1,8	2,4	18,6	104,2											
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	X		13,5	6,1	40,3	274											
<b>ВТОРНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	222,5	0,06	0,4	0,3	183		110	203		42	26,1	63
	Свежие фрукты (яблоки)	68	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	X		15,9	21,9	34,3	355,5											
<b>СРЕДА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	



54-12м	Плов из курицы	230	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234		40	27,5	169
	Икра кабачковая	26	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92		41	37		0	15	0,7
	Свежие фрукты (яблоки)	68	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-3гн	Чай с сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
<b>ИТОГО</b>	<b>X</b>		<b>20,7</b>	<b>12,24</b>	<b>56,6</b>	<b>498</b>											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	40	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
	Хлеб в\с	40	2,1	0,24	13	60											
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
<b>ИТОГО</b>	<b>X</b>		<b>16,9</b>	<b>14,64</b>	<b>58</b>	<b>490,6</b>											
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108		13	13,8	77
-	Фрукты свежие(яблоки)	58	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
<b>ИТОГО</b>	<b>X</b>		<b>17,3</b>	<b>8,8</b>	<b>46,4</b>	<b>381,1</b>											
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>167,3</b>	<b>135,3</b>	<b>542,7</b>	<b>4261,9</b>											
<b>За 1 день</b>			<b>16,7</b>	<b>13,5</b>	<b>54,3</b>	<b>426,2</b>											
<b>Примечание</b> Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022																	