

"Утверждаю"

директор школы

/А.В. Широкова/

Приказ №13 от 09.01.2024г.



10 дневное меню для

учащихся 7-11 лет МОУ СОШ №3 г. Ершова Саратовской области

завтрак *93 руб*

Наименование блюда	№ тех. карты		в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	173-1	17,84	200	7,85	10,1	49,4	320	0,29	0,87	53,80	0,00	133,7	185,00	42,20	2,15
Чай с молоком	269	5,64	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,00	0,00	60,3	90,00	1,40	0,08
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Яблоко	847	16,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	151,60	0,00	2,2
Всего		52,55	595	15,79	22,206	131,71	632,8	0,62	11,54	53,80	0,00	307,518	575,70	47,80	5,33
2 день															
Завтрак															
Каша рассыпчатая рисовая	171	8,49	150	3,49	8,025	36,44	231,975	0,055	0	0,05	0	13,61	70,79	24,03	0,52
Гуляш	260	74,67	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,89	92	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Напиток кофейный	379	11,39	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	0,00	0,00	125,8	45,00	14,00	0,134
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Банан		27,75	150	0,3	0	4,48	18,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,00
Всего		140,76	737	35,93	34,931	194,58	1079,58	0,62	12,07	0,05	0,00	304,868	264,89	109,35	7,00
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213	79,68	200	27,84	18	32,4	279,6	0,19	0,74	0,00	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
Какао с молоком	382	13,12	200	4	3,54	17,57	118,6	0,25	1,58	0,00	0,00	152,2	90,00	10,67	0,48
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Апельсин		27,75	150	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3
Всего		133,12	595	38,28	31,446	122,33	642,5	0,62	62,35	0,00	0,00	516,118	584,01	63,79	2,52

4 день															
Завтрак															
Каша рассыпчатая гречневая	171	11,66	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,3	0,00	0,00	0,00	24,7	0,00	131,70	4,4
Гуляш	260	74,67	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,10	0,74	0,00	0,00	17,44	0,00	17,62	2,45
Хлеб пшеничн. в/с	878	5,95	93	11,4	0,9	75,3	355,2	0,30	0,00	0,00	0,00	34,5	0,00	49,50	3
Чай с молоком	269	5,88	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,00	0,00	60,3	90,00	1,40	0,08
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Груша	847	34,5	150	0,4	0,3	10,3	47	0,08	5,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	2,3
Всего		145,23	738	39,28	35,236	197,77	1107,3	0,99	6,41	0,00	0,00	248,458	239,10	204,42	13,13
5 день															
Завтрак															
Макаронны отварные с сыром	204	31,93	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,21	0,22	0,00	0,00	295,2	0,00	14,50	1,23
Какао с молоком	382	13,12	200	4	3,54	17,57	118,6	0,25	1,58	0,00	0,00	152,2	90,00	10,67	0,48
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Яблоко	847	16,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	151,60	0,00	2,2
Всего		74,12	595	23,84	29,766	121,58	696,80	0,69	11,83	0,00	0,00	560,918	390,70	29,37	4,81
6 день															
Завтрак															
Каша из пшени и риса	175	19,41	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,22	0,91	0,00	0,00	127	0,00	35,40	0,77
Напиток кофейный	379	11,39	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	0,00	0,00	125,8	45,00	14,00	0,134
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Апельсин		27,75	150	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3
Всего		71,12	595	15,39	23,216	120,18	592,50	0,44	62,24	0,00	0,00	390,318	194,10	53,60	2,10
7 день															
Завтрак															
Сырники с творогом	215	72,97	200	25,83	16,17	38,16	404,16	0,44	0,77	0,00	0,00	206,82	350,70	48,92	1,17
Какао с молоком	382	13,12	200	4	3,54	17,57	118,6	0,25	1,58	0,00	0,00	152,2	90,00	10,67	0,48
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Банан		27,75	150	0,3	0	4,48	18,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,00
Всего		126,41	595	36,07	29,616	120,32	737,76	0,81	12,38	0,00	0,00	472,538	589,80	63,79	2,55
8 день															
Завтрак															
Плов с изюмом	196	9,05	200	4,72	19,44	53,44	408	0,12	1,72	0,00	0,00	21,68	0,00	131,70	0,96
Чай с молоком	269	5,64	200	1,6	1,8	12,4	69	0,10	0,64	0,00	0,00	60,3	90,00	1,40	0,08
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Апельсин		27,75	150	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0,00	0,00	34	0,00	0,00	0,3

Всего		55,01	595	12,76	31,146	138,2	721,3	0,40	62,39	0,00	0,00	219,498	239,10	137,30	2,24
9 день															
Завтрак															
Каша манная молочная	182	16,14	200	7,344	9,216	30,456	234	0,32	0,83	0,00	0,00	190,458	0,00	7,86	0,45
Какао с молоком	382	13,12	200	4	3,54	17,57	118,6	0,25	1,58	0,00	0,00	152,2	90,00	10,67	0,48
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Груша	847	34,5	150	0,4	0,3	10,3	47	0,08	5,00	0,00	0,00	8	0,00	0,00	2,3
Всего		76,33	595	17,684	22,962	118,44	596,4	0,77	7,44	0,00	0,00	454,176	239,10	22,73	4,13
10 день															
Завтрак															
Суп молочный с макар. изделиями	75	14,89	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,21	0,91	0,00	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51
Напиток кофейный	379	11,39	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,30	0,00	0,00	125,8	45,00	14,00	0,134
Бутерброд с маслом, сыр	2	12,57	45	5,94	9,906	60,11	196,8	0,11	0,03	0,00	0,00	103,518	149,10	4,20	0,9
Яблоко	847	16,5	150	0,4	0,4	9,8	47	0,12	10,00	0,00	0,00	10	151,60	0,00	2,2
Всего		55,35	595	15,25	18,186	104,69	489,6	0,48	12,24	0,00	0,00	400,938	483,68	42,34	3,744
Всего за 10 дней															
		930		250,27	278,71	1369,80	7296,54	6,45	260,89	53,85	0,00	3875,35	3800,18	774,49	47,56