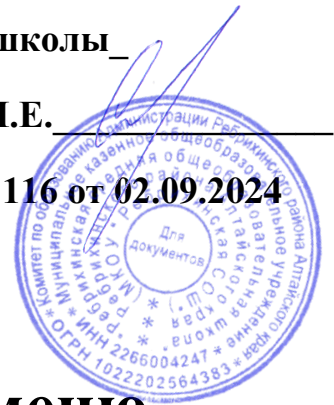


Утверждаю:

Директор школы_

Сыркин И.Е.

Приказ № 116 от 02.09.2024



Примерное 10 дневное меню
для обучающихся 1-4 классов

Боровлянской ООШ филиала
МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2024-2025 учебном году
Возрастной состав от 7-10 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
205	Каша манная молочная	250	7,7	10,3	37,9	278,0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	56,8
289	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321,0
	Итого	550	15,7	18,8	104,2	655,8

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,05
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,50	141,76
	Итого	590	23,99	17,75	102,49	679,41

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
158	Рагу из овощей	200	3,8	13,2	20,4	224,0
608	Котлета	90	14,0	10,4	14,13	205,88
648	Кисель	200	0	0	15,30	49,60
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Итого	590	20,86	24,52	68,81	578,38

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
309	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77
488	Птица запеченная	90	20,43	16,94	0,07	234,46
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (яблоко)	150	1,40	0,46	16,62	78,81
	Итого	630	46,41	34,51	135,71	1018,4

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
520	Пюре картофельное	180	3,91	25,07	26,46	261,03
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
79	Овощи свежие (капуста)	60	2,10	1,50	3,27	48,77
	Итого	580	16,1	28,38	74,37	542,20

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
176	Каша пшенная молочная	250	9,86	9,36	50,60	326,08
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	56,8
3	Бутерброд с маслом и с сыром	50	7,80	8,90	18,50	164,90
	Итого	500	17,86	18,26	83,10	547,78

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
81	Жаркое по-домашнему	250	11,53	15,07	35,42	314,53
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23,3	92,9
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (банан)	150	2,26	0,76	28,50	141,76
	Итого	640	16,19	16,63	103,92	634,89

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
286	Тефтели мясные	90	13,25	14,52	16,76	250,88
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
79	Овощи свежие (капуста)	60	2,10	1,50	3,27	48,77
	Итого	540	34,23	24,71	87,99	730,46

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
520	Пюре картофельное	180	3,91	25,07	26,46	261,03
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
338	Фрукт (яблоко)	150	1,40	0,46	16,62	78,81
	Итого	670	15,4	27,34	87,72	572,24

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,90	504,77
608	Биточки	90	14,0	10,4	14,13	205,88
648	Кисель	200	0	0	15,30	49,60
8	Хлеб	40	2,40	0,80	16,70	85,70
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Итого	540	30,22	25,35	135,31	859,15