

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся 7-11 лет  
МОБУ Воздвиженская СОШ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы				Витамины		
				Белки	Жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя 1 день</b>														
4	Каша геркулесовая	26,79	200	8,16	9,84	47,8	264	142,3	14,6	101,3	1,66	0,2	0,5	0,12
959	Кофейный напиток с молоком	9,7	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	257,6	0,16	0,05	0	0
5/12	Кондитерское изделие (булочка)	7,5	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	46,99	510	26,55	22,84	133,87	841,7	356,15	39,6	471,24	5,66	0,27	13,26	28,31
<b>1 неделя 2 день</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	29,17	200/20	7,44	5,82	9,54	124,84	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11
294	Чай с лимоном	5,4	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
368	Фрукты	17,86	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО	55,43	580	12,25	7,5	55,44	341,2	84,29	57,57	256,86	5,54	0,2	21,94	0,14
<b>1 неделя 3 день</b>														
13	Салат из свежих огурцов	7,5	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
265	Картофель отварной, курица в томатном соусе	36,38	200	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
	ИТОГО:	49,48	520	19,08	16,61	55,25	413,4	58,89	68,96	302,43	4,84	0,27	6,37	0,58
<b>1 неделя 4 день</b>														
101	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	20,08	200/20	4,4	3,2	19	126	30	21	150	1,2	0,1	5	0,2
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
5/12	Кондитерское изделие	10,4	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	ИТОГО:	41,88	560	19,18	14,43	101,86	611,8	66,55	46,6	227,2	3,19	0,23	6,08	0,23
<b>1 неделя 5 день</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	3	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
486	Жаркое по-домашнему	40,48	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	67,7	337	4,03	0,21	8,97	24
294	Чай с лимоном	5,4	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
368	Фрукты	17,86	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	ИТОГО	69,74	620	33,19	12,2	73,26	533,8	94,74	103,3	506,97	8,69	0,36	41,27	24,03
<b>2 неделя 1 день</b>														
15	Салат из свежих огурцов	7,5	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0

