

УТВЕРЖДЕНО приказ № 13

от 09.01.2024

Директор МБОУ «Санинская оош»

М.А. Аминова

«09» января 2024г.



**Десятидневное меню  
МБОУ «Санинская оош»  
на 2023-2024 учебный год  
(младшие школьники)  
Сезон: осенне – зимний**

2024 г.

**Десятидневное меню**  
**МБОУ «Санинская оош»**  
**на 2023- 2024 учебный год (младшие школьники)**  
**Обед**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день - понедельник</b>													
173	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96	9,45	0,49
383	Какао с молоком сгущенном	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03 2	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>	<b>690</b>				<b>765,34</b>								
	<b>2 день -вторник</b>													
269	Котлета мясная	100	13,33	24,67	1,1	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33	2,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
71	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5
	<b>Итого</b>	<b>680</b>				<b>884,3</b>								
	<b>3 день – среда</b>													
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
45	Закуска из белокочанной	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52

	капусты с морковью													
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	0,88	9	30,74	12,94	0,59
	<b>Итого</b>	<b>600</b>				<b>699,23</b>								
	<b>4 день – четверг</b>													
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,48	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
	<b>Итого</b>	<b>680</b>				<b>700,5</b>								
	<b>5 день – пятница</b>													
204	Макароны отварные с сыром	225	9,11	10,72	22,96	316,20	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67	0,82
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70	17,3	0,76
	<b>Итого</b>	<b>505</b>				<b>712,55</b>								
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>6 день - понедельник</b>													
173	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	0,21	138,10	184,37	47,6	1,23
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
425	Булочка дорожная	50	3,39	6,85	1,55	160,5	0,06	-	-	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
383	Какао на сгущенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62
338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16		0,3	24	16,5	13,5	33
	<b>Итого</b>	<b>640</b>				<b>739,84</b>								
	<b>7 день - вторник</b>													
278	Тефтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	29,92	5,15
203	Макароны отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09

