

З.И. Гверждаю  
 Г.В. Трофимова  
 02 сентября 2024 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Мальшевская средняя общеобразовательная школа №1" г. Малея  
 Примерное 10-ти дневное меню питания обучающихся начальных классов льготной категории на сумму 71 рубль 82 копейки

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	F	Ca	Mg	Fe	P
<b>День 1</b>															
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,34	7,62	23	178,34	181	0	0,83	0	0	95,05	14,42	0,33	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Соль йодированная	1													
<b>итого за завтрак</b>		<b>489</b>	<b>8,23</b>	<b>8,38</b>	<b>79,26</b>	<b>425,34</b>		<b>0</b>	<b>10,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121,11</b>	<b>62,74</b>	<b>1,62</b>	<b>0</b>
<b>День 2</b>															
завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	210	0	0	0	0	22	4,8	1	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
<b>итого за завтрак</b>		<b>491</b>	<b>26,05</b>	<b>22,25</b>	<b>78,62</b>	<b>610,12</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>207,5</b>	<b>68,77</b>	<b>7,63</b>	<b>229,41</b>
<b>День 3</b>															
завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	150	6,43	9,6	28,54	225,95	173	0	112,73	0	0	112,73	51,2	1,48	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
<b>итого за завтрак</b>		<b>501</b>	<b>12,7</b>	<b>18,32</b>	<b>68,17</b>	<b>489,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>279,03</b>	<b>71,05</b>	<b>4,45</b>	<b>0</b>
<b>День 4</b>															
завтрак	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,9	225	186	0	0,21	0	0	139,67	21,8	0,65	0
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Соль йодированная	1													
<b>итого за завтрак</b>		<b>521</b>	<b>13,5</b>	<b>8,86</b>	<b>100,99</b>	<b>539,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>275,67</b>	<b>81,8</b>	<b>1,89</b>	<b>0</b>
<b>День 5</b>															
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,33	8,33	26,33	202,5	182	0	0,83	0	0	98,12	33,82	0,88	0



завтрак	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Апельсины с сахаром	115	0,9	0,2	23,1	103	341	0	60	0	0	35	13	0,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		526	10,46	17,03	85,55	502,1	0	0	62,96	0	0	156,85	63,29	3,66	0
<b>День 6</b>															
завтрак	Запеканка из творога	190	2,8	7,2	30	200,4	223	0	0	0,1	0,2	12,2	9,6	0,7	40,9
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		591	5,67	7,82	72,3	387,4	0	0	5,03	0,1	0,2	42,3	23	3,28	40,9
<b>День 7</b>															
завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150	3,48	7,31	22,78	171,14	182	0	0,8	0	0	88,7	20,54	0,32	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		489	7,83	8,05	73,91	399,74	0	0	12,94	0	0	118,99	79,73	3,46	0
<b>День 8</b>															
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	120	0	1,21	0	0	227,53	28,69	0,36	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		551	13,58	16,17	54,83	420,27	0	0	13,45	0	0	398,06	59,41	5,18	0
<b>День 9</b>															
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	0,28	6,61	22,1	130,31	175	0	1,29	0	0	62,46	18,07	0,88	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Апельсины с сахаром	115	0,9	0,2	23,1	103	341	0	60	0	0	35	13	0,3	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		526	5,41	15,31	81,32	429,91	0	0	63,42	0	0	121,19	47,54	3,66	0
<b>День 10</b>															
завтрак	Оладьи с творогом	170	15,46	13,97	64,55	448	404	0	0,73	0	0	209,72	54,39	1,93	0
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0
	Йогурт	100	2,4	0,3	17	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак среднее		571	21,93	17,17	116,94	713,4	0	0	6,11	0	0	356,72	84,39	4,87	0
значение за период		525,6	12,536	13,936	81,189	491,763	0	0,02	31,537	0,01	0,02	207,742	64,172	3,97	27,031

