

"Утверждаю"

Директор МКОУ Хвощеватская ООШ

А.И. Деркачёв

2021 год



**Примерное десятидневное меню для организации
питания обучающихся 1-4 классов МКОУ
Хвощеватская ООШ Подгоренского района
Воронежской области в 2021/2022 учебном году**

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов МКОУ Хвощеватская ООШ Подгоренского района
Воронежской области в 2021/2022 учебном году**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Запеканка картофельная с отварным мясом	100	8,490	8,350	7,280	151,940	35,920	19,470	106,700	85,100	0,300	0,006	0,006	1,440	0,050	0,070	0,110	1,640	0,048	4,350
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	88,000	0,010	0,003	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,000	5,670
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Итого:	500	32,80	25,58	51,78	505,63	379,72	43,58	244,80	350,10	0,51	0,21	0,02	3,14	0,09	0,19	0,28	2,55	1,04	16,58

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	14,400	151,500	126,800	0,400	0,005	0,002	1,320	0,220	0,040	0,300	0,160	2,000	0,180
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,300	0,020	0,002	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	0,567	0,265
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	550	19,31	27,07	58,13	557,36	522,43	48,47	379,59	322,50	0,78	0,03	0,01	6,80	0,54	0,28	0,63	1,80	2,57	15,35

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Икра кабачковая для детского питания	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	111,300	0,320	0,009	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,020	4,200
Вермишель с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,270	0,020	0,023	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	1,567	0,265
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,014	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580		14,000
Итого:	760	33,45	40,52	93,91	880,75	507,83	80,36	457,93	573,50	2,18	0,05	0,16	9,01	0,42	0,34	0,50	4,83	1,79	19,91

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Сырники творожные запеченные	100	17,700	13,470	13,060	249,910	146,260	21,620	218,580	114,100	0,330	0,030	0,009	0,770	0,080	0,060	0,280	0,510	0,326	0,230
Соус молочный сладкий	30	1,242	1,032	2,424	35,307	38,841	4,899	30,735	43,700	0,170	0,002	0,074	0,069	0,051	0,009	0,039	0,057	0,050	0,099
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,780	0,270	0,020	0,024	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	0,867	0,265
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,030	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	600	39,15	31,32	72,09	673,68	462,99	43,38	345,84	385,58	0,01	0,08	0,13	7,22	0,23	0,36	0,52	2,78	1,24	20,59

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,015	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Хлеб пшеничный	30	2,325	0,825	15,975	81,900	44,400	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,825	0,000	0,150	0,093	1,050	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Фрукты и ягоды свежие	100	0,420	0,420	9,790	47,000	16,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	2,210	0,000	0,040	0,020	0,290	0,000	7,000
Итого:	565	21,06	35,88	74,14	706,26	677,20	79,02	475,82	339,70	0,65	0,06	0,01	4,70	0,58	0,34	0,64	2,06	2,52	9,54

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,980	10,420	25,000	222,380	184,480	60,420	195,260	111,300	0,320	0,020	0,005	1,500	0,260	0,100	0,220	0,940	0,034	0,900
Оладьи с яблоками	100	7,250	4,950	33,770	201,050	75,700	28,930	119,410	64,700	0,100	0,002	0,000	1,450	0,030	0,140	0,160	1,250	0,200	1,810
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6,375	5,750	0,375	78,500	0,000	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	1,250	0,000	0,000	0,220	0,125	2,200	27,500
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Итого:	650	37,65	28,18	91,43	684,25	347,78	93,85	319,61	357,00	0,34	0,01	4,74	0,29	0,24	0,61	2,36	2,46	36,21	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D

Завтрак																			
Каша молочная Дружба жидкая	205	6,478	10,435	26,999	23,739	188,580	34,830	178,535	111,300	0,320	0,020	0,005	0,554	0,267	0,082	0,205	0,451	0,077	0,923
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	640	15,22	30,67	79,74	454,36	473,12	66,61	363,95	338,00	0,65	0,05	0,03	6,22	0,55	0,30	0,56	1,97	1,62	16,00

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	14,400	151,500	163,800	0,540	0,500	0,002	1,320	0,220	0,040	0,300	0,160	2,000	0,180
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	205,550	0,010	0,220	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	3,354
Печенье витаминизированное	50	10,250	5,750	33,000	235,000	7,750	0,000	0,000	85,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,025	0,000	0,000	28,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,280	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Итого:	545	37,41	39,17	85,55	774,52	249,97	35,06	179,47	608,35	0,78	1,03	0,01	4,07	0,22	0,17	1,44	1,34	3,53	37,53

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			

Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,660	11,000	22,640	216,440	190,820	46,360	201,200	111,300	0,320	0,008	0,005	0,900	0,260	0,100	0,200	0,340	0,022	0,900
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	64,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,030	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	635	14,00	29,64	74,98	625,08	439,14	68,06	337,70	342,30	0,43	0,08	0,01	6,05	0,48	0,32	0,52	1,78	1,52	15,80

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	205	6,191	10,209	32,103	245,324	193,459	34,379	179,765	111,300	0,320	0,022	0,005	0,574	0,267	0,062	0,226	0,513	0,077	0,923
Оладьи с яблоками	100	7,250	4,950	33,770	201,050	75,700	28,930	119,410	123,700	0,100	0,002	0,040	1,450	0,030	0,140	0,160	1,250	0,200	1,810
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,210	0,014	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	8,000	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	705	20,48	22,40	107,81	710,19	522,30	95,09	484,59	402,70	8,63	0,04	0,07	7,14	0,58	0,32	0,67	2,58	0,32	17,81