

«Утверждаю»

Директор МКОУ Жерелевская СОШ

Ермаков А.А.



Примерное десятидневное меню горячего питания

школьной столовой

МКОУ Жерелевская СОШ

сезон: осенне-зимний 2023 года.

7-11лет



**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: первая**

**День: вторник**

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		7-11 лет		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
17	Каша гречневая с сахаром	180		4,43	3,7	23,4	145	0,1	-	14,28	-	8,71	105,5	70,1	2,37
943	Чай	200		0,2	0,05	15	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
	Хлеб пшеничный	30		3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	Конд.изделие	30		1,77	1,41	22,5	109,8	0,13	-	-	-	-	-	-	-
	<b><u>ОБЕД</u></b>														
	Салат из св. огурцов	100		1,2	3,8	6,5	66	-	7,2	-	-	6,9	3,5	6	0,21
93	Суп молочный с мак. издел.	250		5,2	1,73	19	146,2	0,06	0,7	-	-	127,8	-	-	0,35
83	Картофель тушеный с мясом кур.	200		4,2	12,8	37	242	0,06	2,6	0,02	0,18	240	180	28	0,2
		50		9,42	3,54	0,3	45,9	0,0	0,09	0,03	0,0	9,36	0	9,36	0,72
948	Кисель	200		0	0	9,98	37,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>0,40</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,07</b>	-	-	<b>0,56</b>	<b>14</b>	-	-	<b>1,56</b>
	Хлеб пшеничный	30		3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
338	Фрукт(яблоко)	100		0,79	0,17	20	83	0,04	52	-	-	30	-	-	0,3
	<b>Итого:</b>						<b>1215,9</b>								

**Сезон: осенне-зимний**



















**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя: вторая**

**День: пятница**

№ п.п	Наименование блюда	Масса блюда		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины ( мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>														
187	Каша «Дружба»	180/5		5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
1010	Чай с лимоном	200		0,26	0,05	15	59	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	Печенье	25		1,87	2,95	18,7	104,3	0,02	-	-	-	5	17,2	3,25	0,25
	Йогурт	100		2,9	5,13	4	88,5	-	1,05	-	-	-	-	-	-
	<b><u>ОБЕД</u></b>														
14	Салат из свежих овощей	60		0,56	5,92	2,32	64,9	0,01	11	-	-	12,8	-	-	0,034
61	Суп картофельный с крупой	250		1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2	-	-	9,48	-	-	0,56
206	Макароны с сыром	200/20		11,17	10,28	31,78	264	0,14	-	-	-	0,07	-	-	106
259	Какао	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Хлеб	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>0,40</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,07</b>	-	-	<b>0,56</b>	<b>14</b>	-	-	<b>1,56</b>
	Хлеб пшеничный	50		3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
338	Фрукт(банан)	100		1,5	0,5	21	96	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>						<b>1283,5</b>								

Завхоз:

Романенкова Л.Н.

















Сезон: *осенне-зимний*

Неделя: *вторая*

День: *пятница*

№ п.п	Наименование блюда	Масса блюда		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины ( мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>ЗАВТРАК</b>														
187	Каша «Дружба»	180/5		5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
1010	Чай с лимоном	200		0,26	0,05	15	59	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	Печенье	25		1,87	2,95	18,7	104,3	0,02	-	-	-	5	17,2	3,25	0,25
	Йогурт	100		2,9	5,13	4	88,5	-	1,05	-	-	-	-	-	-
	<b>ОБЕД</b>														
14	Салат из свежих овощей	60		0,56	5,92	2,32	64,9	0,01	11	-	-	12,8	-	-	0,034
61	Суп картофельный с крупой	250		1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2	-	-	9,48	-	-	0,56
206	Макароны с сыром	200/20		11,17	10,28	31,78	264	0,14	-	-	-	0,07	-	-	106
259	Какао	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Хлеб	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>0,40</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,07</b>	-	-	<b>0,56</b>	<b>14</b>	-	-	<b>1,56</b>
	Хлеб пшеничный	50		3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
338	Фрукт(банан)	100		1,5	0,5	21	96	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>						<b>1075,18</b>								

Завхоз:

Романенкова Л.Н.