

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Знаменская ООШ
Оленинского МО Тверской области
_____ Г.А.Цветкова

«_21_» ____июля_____ 2023 года

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Знаменская основная общеобразовательная школа
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на 2023-2024 уч.год
7-11лет**

1 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	0,17	0,26	0,450	1,94	193,83	11,35	1,105	72,800
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	1,950	0	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	1,950	0	13,3	52,500	0,84	0
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого завтрак:	17,64	13,5	97,17	583,07	0,367	0,357	4,35	1,94	243,73	116,35	4,715	197,3
Обед													
Рассольник на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	0,1	0,12	2,67	6,2	24,38	11,5	3,74	42,1
Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	0,195	0,09	0,156	27,15	13,35	26,44	1,14	17,19
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0,36	0	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	0,92	26,7	45,72	6,400	0,61	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	1,950	0	20,3	52,500	2,73	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	0,030	2,0	42,0	1,350	2,2	1,650
	Итого обед:	28,005	36,95	97,585	862,03	0,565	0,486		62,05	170,04	118,14	11,64	251,54
	Итого за день:	45,945	50,4	194,755	1445,1	0,932	0,843		63,99	413,77	234,49	16,355	253,26

2 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,176	0,72	0,050	147,58	14,150	1,2	91,950
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,000	0,48	91,000
	Итого завтрак:	18,83	14,65	98,55	604,43	0,457	0,402	10,72	3,95	308,48	133,15	5,25	431,95
Обед													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	3,7	7,32	5,02	112,78	0,1	0,14	12,44	0,06	35,3	18,6	4,2	13,96
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,015	0	0,100	1,17	0,150	0,51	0,950
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0	25	0	1,8	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	2,200	34,03	0	1,23	0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	0,150	2,73	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого обед:	23,6	44,895	80,38	858,48	0,3	0,351	21,14	2,42	132,1	18,9	10,51	97,91
	Итого за день:	42,43	59,545	178,93	1462,91	0,757	0,753	31,86	6,37	440,58	152,05	15,76	529,86

3 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,96	224,94	0,1	0,2	0,9	0,200	185,86	0,600	0,72	94,8
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	52,500	2,73	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	52,500	0,84	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого завтрак:	16,83	13,33	99,89	589,22	0,297	0,277	3,76	2,8	235,2	105,6	4,91	260,8
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,04	0,04	2,46	0,140	13,4	32,200	1,62	81,200
Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	0,21	0,105	0	0,100	18,57	0,300	4,44	1,900
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	19,95	1,22	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	80	0,976	5,67	5,19	75,90	0,048	0,056	2,63	0,032	20,31	3,040	0,53	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0	0,78	0
	Итого	29,786	33,95	111,07	851,69	0,498	0,397	9,65	0,717	130,34	57,24	11,32	279,75

	обед:												
	Итого:	46,616	47,28	210,96	1440,91	0,795	0,674	13,41	0,997	365,54	162,84	16,23	540,55

4 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,3	0,100	188,74	0,300	0,56	1,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого завтрак:	16,07	12,83	105,01	601,24	0,257	0,317	0,3	0,23	238,64	4,03	4,17	10,2
Обед													
Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68	0,036	30,46	12,880	1,6	81,200
Макаронные отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14	0,06	0,015	0	0,036	5,93	3,200	0,75	17,400
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	19,950	0,93	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	3,840	0,61	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	1,350	2,2	1,650
	Итого за обед:	24,47	30,56	112,95	843,07	0,5	0,291	37,76	0,571	168,29	42,89	8,82	299,94
	Итого за	40,54	43,39	217,96	1447,31	0,757	0,608	38,06	0,801	406,93	46,92	12,99	310,14

	день:												
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	0,17	0,26	1,94	0	193,83	14,000	1,105	91,000
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого завтрак:	17,84	13,54	97,41	585,45	0,367	0,337	4,8	0,13	243,17	17,5	5,295	99,3
Обед													
Суп картофельный на бульоне из птицы	200	6,68	10,34	17,28	191,16	0,12	0,12	4,96	0,352	29,08	36,5	1,98	92,82
Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	0,195	0,09	27,15	0,140	13,35	32,200	1,14	81,200
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0	0,02	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,032	34,03	13,760	1,23	13.760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0	0,78	0
	Итого	34,435	29,53	101,005	863,09	0,475	0,476	41,74	0,589	176,65	84,21	7,88	191,93

	обед:												
	Итого за день:	52,275	43,07	198,415	1448,54	0,842	0,813	46,54	0,719	419,82	101,71	13,175	291,23

6 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,176	0,72	0,520	147,58	63,700	1,2	193,700
Хлеб	50	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	50	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	7,000	0,48	0,050
	Итого завтрак:	18,83	14,65	98,55	604,43	0,457	0,413	10,72	4,42	307,48	175,7	5,25	442,75
Обед													
Борщ с капустой и картошкой на бульоне	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,08	0,14	8,48	0,06	38,19	39,08	4,12	88,64
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,015	0	0	1,17	0	0,51	0
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,380	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	3,040	0,66	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого	27,28	33,305	87,61	807,41	0,39	0,441	14,63	2,422	125,07	114,57	9,86	405,64

	обед:												
	Итого за день:	46,11	47,955	186,56	1411,84	0,847	0,854	25,35	6,842	432,55	290,27	15,11	848,39

7 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,96	224,94	0,1	0,2	0,9	0,090	185,86	30,300	0,72	69,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого завтрак:	16,83	13,33	99,89	589,22	0,297	0,277	3,76	3,99	235,2	135,3	4,91	318,9
Обед													
Рассольник на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	0,1	0,12	6,2	0,280	24,38	6,440	3,74	16.240
Макаронные отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14	0,06	0,015	0	0,036	5,93	3,200	0,75	17,400
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	19,950	1,22	188.100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	0,024	0,032	21,36	0,024	36,58	3,840	0,488	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	1,350	2,2	1,650

	Итого обед:	27,64	35,354	100,05	850,18	0,384	0,343	33,6	2,7	151,35	87,28	11,128	355,33
	Итого:	44,47	48,684	199,94	1439,4	0,681	0,62	37,36	6,69	386,55	222,58	16,038	674,23

8 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,3	0	188,74	7,000	0,56	0,050
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	1,750	2,73	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	1,750	0,84	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого завтрак:	16,07	12,83	105,01	601,24	0,257	0,317	0,3	0,13	238,64	10,5	4,17	8,35
Обед													
Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68	0,140	30,46	12,880	1,6	17,400
Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	0,21	0,105	0	0,100	18,57	0,300	4,44	1,900
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	19,950	0,93	188,100
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	1,05	7,99	6,13	101,15	0,016	0,024	6,96	0,032	27,22	13,760	0,98	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,26	0,26	20,3	0,030	14,86	1,350	0,92	1,650
	Итого обед:	26,21	30,34	114,48	839,04	0,876	0,605	36,95	2,632	135,29	100,74	11,6	347,31
	Итого за день:	42,28	43,17	219,49	1440,28	1,133	0,922	37,25	2,762	373,93	111,24	15,77	355,66

9 день	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
Каша овсяная молочная с маслом	170		7,77	10,63	23,48	221,17	0,17	0,26	1,94	0,050	193,83	49	1,105	174
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000
Батон	70		5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	35,000	0,84	83,000
Чай с сахаром	200		0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	Итого завтрак:		17,64	13,5	97,17	583,07	0,367	0,357	1,94	2,65	243,73	119	4,715	341,6
Обед														
Суп картофельный на бульоне из птицы	200		6,68	10,34	17,28	191,16	0,12	0,12	4,96	0	29,08	0	1,98	0
Пюре картофельное с маслом	150		3,195	7,41	21,405	165,47	0,195	0,09	27,15	0,034	13,35	6,440	1,14	16,240
Рыба припущенная	100		17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0	0,02	0
Салат из моркови с растительным маслом	100		1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,018	25,38	3,040	0,66	4,400
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000
Сок яблочный	200		0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	1,300	42,0	35,000	2,2	83,000
	Итого обед:		34,345	26,61	96,355	834,22	0,515	0,496	37,81	2,652	174,4	198,48	8,73	186,64
	Итого за день:		51,985	40,11	193,525	1417,29	0,882	0,853	39,75	5,302	418,13	317,48	13,445	528,24

10 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	0,08	0,176	0,72	0,520	147,58	63,700	1,2	193,700
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	35,000	0,84	83,000
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,000	0,48	91,000
	Итого завтрак:	18,83	14,65	98,55	604,43	0,457	0,413	10,72	3,12	308,48	147,7	5,25	450,7
Обед													
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,04	0,04	2,46	0,092	13,4	16,08	1,62	49,88
Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	0,03	0,015	0	0	1,17	0	0,51	0
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0,400	25	20,000	1,8	161,000
Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	0,024	0,032	21,36	0,024	36,58	3,840	0,488	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	35,000	2,73	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	Итого обед:	23,33	43,889	87,1	854,61	0,244	0,233	26,68	1,816	112,19	74,92	7,768	301,32

	Итого за день:	42,16	58,539	185,65	1459,04	0,701	0,646	37,4	4,936	420,67	222,62	13,018	752,02
--	---------------------------	-------	--------	--------	----------------	-------	-------	------	-------	--------	--------	--------	--------