

«Утверждаю»  
Директор МАОУ  
«СОШ п. Красный Текстильщик»  
\_\_\_\_\_  
Л.Н. Промкина  
Приказ № 192 от 22.08.2022

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

***МАОУ «СОШ п. Красный Текстильщик»***

***2022 - 2023 учебный год***

***1- 4 классы***

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
246	Помидора свежая	100	1,0	0,2	4,6	23	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	0,75	34,0	17,0
132	Омлет натуральный с маслом	100	10,03	16,73	1,85	198	0,05	0,35	0,23	0,37	75,82	1,85	160,91	12,69
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	6,11	34,4
379	Хлеб с маслом	40/10	1,7	15,1	10,26	183,6	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	0,36	20,4	7,6
<b>ИТОГО:</b>														
		450	16,4	35,76	43,45	493,92	0,52	18,41	0,47	1,46	136,62	6,2	329,66	204,25

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
189	Биточки из говядины с соусом	70/30	7,8	6,51	7,87	123	0,04	0,00	0,01	0,07	9,00	0,77	74,7	15,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,83	4,41	28,71	180	0,019	0,00	0,02	1,93	11,48	3,11	138,3	92,5
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,9	0,00	6	8,05	0,9	9,78	5,24
	Хлеб	40	3,7	1,45	25,7	165	0,20	0,00	0,00	1,4	12,5	0,00	41,0	0,00
	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	1	60	8	0,2	197	23	3	13
<b>ИТОГО:</b>														
		690	18,49	12,62	85,6	570	1,259	60,9	8,03	9,6	238,03	27,78	266,78	125,74

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
141	Запеканка из творога с молочным соусом	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	- 0,61	0,09	0,60	267,74	0,91	327,18	44,11
269	Какао с молоком	200	3,76	3,73	26,74	151	0,03	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	0,11	34,4
	Яблоко	100	0,9	1,45	8,4	38	0,04	60	0,00	0,03	34	0,03	23	13
<b>ИТОГО:</b>														
		500	33,88	17,29	64,24	531,23	0,15	60,61	0,3	0,89	334,74	2,56	350,29	91,51

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
124	Макароны запеченные с сыром	200	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,03	0,06	0,04	25,7	1,28	0,08	0,6
379	Хлеб с маслом	40/10	1,7	15,1	10,26	183,6	0,4	0,56	0,0	0,48	9,6	0,36	20,4	7,6
269	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,09	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
246	Огурец свежий	100	0,8	0,0	3,8	18,4	0,03	10	0,06	0,1	23	0,6	141	14
<b>ИТОГО:</b>														
		550	9,86	22,16	58,91	471	0,15	12,12	0,17	0,65	67,07	3,29	187,7	26,04

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
114	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,16	125,24	0,39	152,66	36,32
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,13	61,62	0,0	2,9	0,0	0,01	8,05	0,9	9,79	5,24
	Хлеб	40	3,7	1,45	25,7	165	0,20	0,00-	0,00	1,4	12,5	0,00	41,00	0,00
	Йогурт	200	3,5	2,5	5,3	57								
<b>ИТОГО:</b>														
		440/640	13,13	16	79,29	547,62	0,32	57,67	0,07	3,24	194,19	14,98	211,97	43,0

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
104	Каша молочная гречневая с маслом	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,08	0,61	0,09	0,60	152,83	2,37	188,12	37,48
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	0,51	114,13	6,7
376	Хлеб с маслом	40/10	6,62	9,48	10,06	152,0	0,04	0,7	0,0	0,45	214,3	0,55	126,35	18,35
	Груша	200	0,4	0,3	9,5	57	0,025	4,2	6,9	0,12	9	0,17	11	7
<b>ИТОГО:</b>														
		660	18,73	21,92	80,64	619,09	0,175	6,51	7,01	1,18	498,07	3,6	439,6	69,53

День недели: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
112	Каша молочная пшенная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,12	0,29	0,02	0,17	111,22	2,49	145	35,59
139	Яйцо вареное	40	7,62	6,9	0,42	94	0,04	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	111,0	32,4
376	Хлеб с сыром «Российский»	40/20	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0,0	0,45	214,3	0,55	126,35	18,35
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,9	0,00	6	8,05	0,9	9,78	5,24
	Банан	200	1,5	0,1	21	91	0,04	10	0,12	0,4	5,9	0,3	31,9	42
<b>ИТОГО:</b>														
		700	23,8	23,8	80,99	623,16	0,24	13,89	0,33	7,28	372,47	5,86	424,03	155,72



День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
224	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271	0,03	0,00	0,03	0,01	32,74	0,77	82,28	28,67
219	Птица отварная с красным соусом	50/30	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43	0,00	54,5	1,62	132,9	20,30
376	Хлеб с сыром	40/20	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0,0	0,45	214,3	0,55	126,35	18,35
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	6,11	34,4
	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	1	60	8	0,2	197	23	3	13
<b>ИТОГО:</b>														
		690	30,22	38,69	74,56	776,32	1,15	60,72	51,24	1,91	531,54	27,56	350,64	114,72

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
124	Макароны запеченные с сыром	200	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,03	0,06	0,04	25,7	1,28	0,08	0,6
379	Хлеб с маслом	40/10	1,7	15,1	10,26	183,6	0,4	0,56	0,0	0,48	9,6	0,36	20,4	7,6
269	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,09	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
246	Огурец свежий	100	0,8	0,0	3,8	18,4	0,03	10	0,06	0,1	23	0,6	141	14
<b>ИТОГО:</b>														
		550	9,86	22,16	58,91	471	0,15	12,12	0,17	0,65	67,07	3,29	187,7	26,04

День недели: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
52	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,28	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	0,02	158,82	0,25	137,46	23,06
269	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
379	Хлеб со сливочным маслом	40/10	1,7	15,1	10,26	183,6	0,20	0,00	0,05	1,41	13,7	0,02	42,9	0,04
	Яблоко	100	0,9	1,45	8,4	38	0,04	60	0,00	0,03	34	0,03	23	13
<b>ИТОГО:</b>														
		550	7,14	16,17	50,71	413	0,3	63,81	30,65	1,46	214,57	1,2	213,14	41,34