

Утверждено
 Директор Муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения
 «Осановецкая средняя школа»

/Н.В.Пономарева/

2023 г.



Примерное десятидневное меню
 для организации питания
 учащихся МКОУ «Осановецкая СШ»
 на 2022-2023 учебный год (7 – 11 лет)

№ п / п	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день																
Завтрак																
	Плов из отварной пшеницы	150	37.2	45.33	41.05	747	0.17	2.10	1.16	1.66	54.1	396.06	96.06	3.58		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	7.8	1.24		
	Мандарин	100	0.3	-	9.49	37	0.02	4.55	-	0.41	17.68	13.31	5.85	0.12		
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84		
2 день																
Завтрак																
	Рожки отварные с маслом	150	14.05	8.99	38.14	268	0.21	-	-	2.68	63	141.4	67.2	2.25		
	Гуляш	80	11.64	11.42	4.09	169	0.05	0.72	0.05	14.67	207.35	147.53	12.57	1.24		
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.6	-	31.4	124	0.04	16	-	0.02	56	26	18	0.2		
	Яблоко	120	0.5	0.5	9.8	44	32.8	64.5	61.8	3.8	16	9	-	2.2		

Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84	
3 день													
Завтрак													
Каша пшеничная с маслом	150	9.94	3.66	60.76	316	0.22	1.51	0.02	-	139.91	256.4	16.28	2.63
Котлета мясная	80	12	9.06	11.2	98	0.2	-	-	0.36	11	174	1	2.42
Сыр	30	5.9	4.64	-	72	0.01	0.14	52	-	176	100	7	0.2
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	18.5	96	0.11	-	-	-	16.5	109	31	2.1
Мандарин	100	0.3	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
4 день													

Завтрак

Греча отварная с маслом	150	8.73	5.43	45.0	264	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
Рыба	80	14.52	13.47	5.61	206	0.11	2.50	0.51	4.2	34.5	209.76	37.84	0.93
Печенье глазиров.	45	1.5	0.5	21	95	0.05	4.5	5.0	-	8	42	-	0.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
Яблоко	120	0.5	0.5	9.8	44	32.8	64.5	61.8	3.8	16	9	-	2.2
5 день													

Завтрак

Картофель тушеный	150	4.34	12.18	30.18	252	0.18	16.52	0.02	0.13	32.32	101.4	37.2	1.92
Салат из свежей капусты	50	0.84	5.06	5.32	70	0.03	38.3	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
Сок фруктовый	200	1.0	-	28.6	90	0.04	8.0	-	-	3	36	-	0.4
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	32.8	64.2	61.8	3.8	16	9	-	2.2
6 день													

Завтрак

Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150\80	43.83	18.27	24.63	569	0.55	10.04	-	-	42.62	268	63.64	4.48
Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Пряники	50	3.75	5.9	11.8	115	-	-	-	-	14.5	10	-	1.05
Яблоко	110	0.4	0.4	9.8	44	32.8	64.2	61.8	3.8	16	9	-	2.2
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
Салат из свежей капусты	50	0.84	5.06	5.32	70	0.03	38.3	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59

10-й день

Завтрак

Вермишель отварная с маслом	150	14.05	8.99	38.14	268	0.21	-	-	2.68	63	141.4	67.2	2.25
Голень отварная	100	26.03	26.03	1.39	347	0.08	0.40	0.05	0.76	32.73	147.53	23.00	0.66
Сок фруктовый	200	1	-	28.6	90	0.04	8.0	-	-	3	36	-	0.4
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
Яблоко	100	0.4	-	8.98	34	0.03	1.42	-	20.99	19.36	9.8	75.8	2.2