

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Костыгинская

средняя общеобразовательная школа»

В. Урбан

М.П.



Приказ от 31.08.2023г. № 66-1

## Примерное десятидневное меню питания школьников (завтрак)

Возрастная категория от 7 до 11 лет



каша гречневая рассыпчатая № 311												
крупа гречневая 84г, соль 2г, масло сливочное 13,33	200	6,0	4,5	19,2	118	0,0	0,2	27,5	0,0	15,0	180,0	120,0
Котлеты из курицы № 305 филе птильы 100г, хлеб 25г, молоко 35г, мука 13г, соль 1.1г												
соус красный основной №54-ЗСОУС-2020.САХАР 1г.МУКА3г.тома тное пюре 10г.лук 2г.морковь 25г.петрушка 1г.масло сливочное 7	100	5,7	10,2	13,2	216	0,0	0,1	4,7	0,0	23,0	107,0	48,0
Кисель из черной смородины № 640 черная смородина 24г, сахар 20г, крахмал 9 г, вода 179г.												
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
<b>Итого завтрак</b>	<b>584</b>	<b>19,6</b>	<b>17,4</b>	<b>81,0</b>	<b>588</b>							

### 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг					
<b>ЗАВТРАК</b>										С	В1	А, мкг делаякв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
<b>Рыба припущенная №371 минтай 182,3</b>																
лук 3,4; соль 1; сахар 1; мука 3; томат.пюре 10; лук 22; морковь 22; масло подсолнечное 4,5	90	11,1	9,4	0,0	108	0,4	0,1	262,4	0,0	144,0	269,0	22,0				
<b>Рис отварной № 546Р 2020 рис 53,6г, соль 1г, масло сливочное 5г.</b>																
Напиток из шиповника № 541ЗХН 2020г шиповник 21.4г, вода 230г., сахар 7г.	150	1,6	5,4	20,1	250	0,3	0,0	6,9	0,0	57,3	46,3	9,9				
Киви (пром)	180	5,0	2,0	13,2	65											
Киви (пром)	70	0,8	0,6	10,2	55			0,0	0,0	0,2	8,0	11,0				

Хлеб пшеничный/ржаной (пром)	30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9
Итого завтрак	544	22,3	18,7	67,3	598							

### 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дег.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная № 54-6к-2020 крупа пшено 50г, сахар 3г, вода 52г, молоко 104г, соль 1г, масло сливочное 15 г.														
Какао с молоком № 54-21г-2020 какао порошок 5г, сахар 7г, молоко 130 г., вода 80г.														
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)			30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	
Сыр			15	3,5	4,4	0,5	54							
масло сливочное			10	2,1	0,1	8,2	66							
Банан (пром)			100	0,2	0,0	13,6	57							
Итого завтрак			559	19,3	17,55	82,0	586							

### 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дег.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
<b>ЗАВТРАК</b>														
Плов с курицей № 54-12м-2020														
Курица 102,6; рис 45,3; масло подсолнечное 17; лук 28, морковь 23, томат.паста 10,7, вода 181,4; соль 0,8														
Напиток из шиповника № 54-13-хн-2020 вода 230; сахар 7; шиповник 21,40			180	5,0	6,2	13,2	65	80,0	0,1	98,0	0,0	11,0	3,0	3,0
Йогурт (пром)			100	0,4	5,5	5,5	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)			30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6

Итого

534 19,2

15,1

75,0

558

**6 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ № 54-2с-2020</b>														
морковь 22,5; петрушка 0,5; свекла 40; картофель 22; сахар 2; томат.паста 6; капусты 50; лук 30; масло подсолнечное 4; соль 0,3; мясо 1 кат 40.			200	9,7	6,1	10,1	114	6,8	0,0	137,8	0,0	33,6	42,6	19,2
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)			30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3
чай с молоком.заварка0.5.молок 0102г.сахар20г.			180	1,4	1,6	16,4	86							
Апельсин			100	0,6	0,1	6,0	25							
Итого:			534	15,0	15,0	17,0	320							

**7 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дет.экв.	Е	Кальций
<b>ЗАВТРАК</b>												



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ														
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дет.акв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
Макаронные изделия отварные № 332																								
54 - 6 М 2020 макаронные изделия 52,5;													150	5,1	9,2	34,2	245	5,8	0,1	178,2	0,0	66,6	108,8	34,6
масло сливочное 10; соль 1,5; сахар 1;																								
Мука 3; томат.паста 10; лук 2; морковь 5;																								
Биточки из говядины говядина 1 кат.102;													100	10,6	6,4	19,4	195	80,0	0,1	98,0	0,0	11,0	3,0	3,0
молоко 24; сухари панировочные 11; хлеб																								
20; масло сливочное 7,5; соль 0,2 масло																								
растительное 7																								
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)													30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0
Чай с лимоном и сахаром																								
№ 54- 3 2020 лимон 7,5;													180	0,25	0,0	6,6	28							
сахар 7; заварка 1; вода													195											
Яблоко													100	0	0	0	0							
Итого													584	19,75	16,9	83,30	587,6							

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ														
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг дет.акв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
Каша вязкая молочная овсяная № 54-9К-2020 овсянка 50; молоко 100; сахар 3; соль 1; вода 60; масло сливочное 10													200	14,0	12,8	24,2	286	0,5	0,2	52,4	0,0	138,0	232,0	63,0
Чай с молоком и сахаром № 54-4ГН-2020 заварка 1; сахар 7; молоко 50; вода 150													180	1,6	1,4	8,6	54	0,3	0,0	6,9	0,0	57,3	46,3	9,9
Мандарин (пром)													70	0,6	0,1	5,3	25			0,0	0,0	0,2	8,0	11,0
Хлеб пшеничный/ржаной (пром)													30/24	3,8	1,3	23,1	120	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9
Джем или повидло (пром)													30	0,2	0,0	5,8	87							
Итого													534	20,2	15,6	67,0	572							