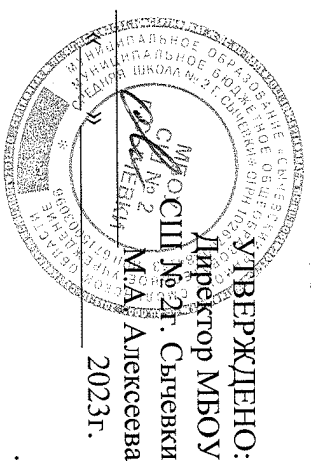


Десятидневное меню 1-4 классы
МБОУ СПШ №2г. Сычевки Смоленской области

Составлено с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания СанПиН 2.4.2.2821-10 и методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179 – 20 от 18 мая 2020г.

Возраст: 7-11 лет

Учебный год 2023-2024 год



дата	наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
			белки	жиры	углеводы								

1 день	Капша молочная (манная, рисовая, дружба, пшениная)	200	8	13	31	282	39,07	101,58	41,71	1,30	0,05	1,20	417,11
	Кофейный напиток	200	3	3	16	79	67	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	11,00
	Сыр твердый порциями	20	5	5	0	69							
	Масло сливочное порционно	10	1	7	0	75	4	6	0	0	0	0	90
	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	9	12	24	0	0	0	0
	Итого:					623							
	Соленый огурец	25	3,05	1,94	38	7,0	19,09	35,38	0,73	0,03	29,45	1,83	0,69
	Жаркое по домашнему	200	14,3	27,7	29,6	424	34,54	63,90	237,67	3,18	0,54	12,92	3,57
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	62	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого:					596								

3 день	Салат свекольный с зел горошком	50	0,8	5	5	76	73,66	56,78	107,04	5,48	0,40	4,05	0,01
	Макаронны отварные	150	8,85	6,15	44,76	203,8	21,32	23,33	125,1	0,06	0	0,05	3,15
	Тефтели с рисом	80	7,33	10,83	7,55	156,91	32,73	23,0	147,53	0,08	0,4	0,05	0,76
	Напиток из сока	200	1	0	16	70	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					610							
4 день	Салат из св.помидор	25	0,3	1,3	1,9	31	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
	Гуляш из куриной грудки	50/25	3,6	4,5	18,58	150	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
	Гречка отварная расщипчатая	150	8,55	7,23	41,1	270	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	62	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	7,66	15,97	43,50	1,00	0,08	0,41	0,08
	Итого:					616							
5 день	Запеканка творожная	160	32	11,50	23,9	321	222	314,83	33,18	0,97	0,07	0,36	80,3
	Молоко стуженное	40	1,44	1,7	11,1	58	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
	Кисель из сока	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	30,00
	хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	9	12	24	0	0	0	0
	Итого:					661							
6 день	Суп молочный вермишелевый	250	7	8	25	195	216	81	34	0,90	0,06	2,00	0,08
	Яйцо сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	22,00	77,00	5,00	1,00	0,03	0,00	104,00
	Компот из изюма	200	0,6	0,0	30,2	123	32,6	29,2	20,4	0,66	0,02	0,80	116,60
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	7,66	15,97	43,50	1,00	0,08	0,41	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	25	118	9	12	24	0	0	0	0
	Итого:					602							
7 день	Салат из св.капусты	50	7,8	10,4	2,6	135	45,10	114,20	31,87	1,06	0,07	18,75	69,78
	Котлета рыбная	80	12,9	9,7	4,1	152	10,4	8,07	110,50	0,51	0,05	0,43	5,00
	Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189	2,16	61,38	19,20	0,54	0,03	0,00	27,00
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	62	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					641							

8 день	Сагат из моркови	50	1,14	10,08	10,38	137	63,03	60,46	44,01	0,73	0,07	10,84	9,73
	Картофельное пюре	150	3,06	5,3	19,5	140,2	23,73	19,04	26,28	0,71	0,02	0,53	0,24
	Бефстроганов из мяса с соусом	75	21,3	8,3	5,	179	37,1	239,77	35,43	2,31	0,12	0,92	21,40
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,07	150	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	22,12
9 день	Хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	92,16	52,05	113,68	2,91	0,15	0,77	0,05
	Итого:					709							
	Сагат из свежих овощей	50	0,8	5,1	4,5	67	36,55	30,83	14,57	0,56	0,03	20,72	2,70
	Макаронны отварные с сыром	150/50	12,1	10,1	44,76	275	21,32	23,33	125,1	0,06	0	0,05	3,15
10 день	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	62	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Свежий фрукт	100				81							
	Итого:					588							
Итого:	Сагат зимний (картоф. огур. горошек)	60	0,8	6,0	1,7	90	13,92	12,45	26,98	0,51	2,20	10,5	1,38
	Омлет натуральный	120	10,7	16,7	2,8	204	171,00	365,00	28,70	1,56	0,14	0,91	0,48
	Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	4,65	0,00	4,42	0,03	0,02	0,03	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Итого:					561								