

Согласовано  
 Директор МКОУ «Основная школа №5»

Утверждаю:  
 Директор ООО «Калужская продовольственная компания»

Крелина И.Н.

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2024 году (завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7 - 11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		
		Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe	
<b>1 День</b>											
Завтрак	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	
Овощи по сезону	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3	
Котлета "Дружба" мясо-куриная	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022	
Рис отварной с маслом сливочным	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	
Чай Каркаде	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
Хлеб пшеничный	570	24,33	17,2	93,13	634,84	0,278	1,87	15,1000	81,4	4,942	
<b>2 День</b>											
Завтрак	110/20	19,3	17	25,7	333,23	0,1	0,7	0,0000	175,5	0,9	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2	
Фруктпо сезону	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	
Кофейный напиток с молоком	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0	
Масло сливочное коровье	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
Хлеб пшеничный	500	27,6	33,1	70,5	710,3	0,3	3	8,3000	327,5	3,7	
<b>3 День</b>											







Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>	<b>580</b>	<b>22,21</b>	<b>18,87</b>	<b>53,94</b>	<b>474,43</b>	<b>0,564</b>	<b>1,75</b>	<b>18,6000</b>	<b>95</b>	<b>6,83</b>
<b>7 День</b>										
<b>Завтрак</b>										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из яса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>19,01</b>	<b>76,64</b>	<b>582,49</b>	<b>0,346</b>	<b>2,26</b>	<b>15,3600</b>	<b>60,21</b>	<b>8,04</b>
<b>8 День</b>										
<b>Завтрак</b>										
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт по сезону	100	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>	<b>560</b>	<b>16,25</b>	<b>18,92</b>	<b>92,42</b>	<b>625,26</b>	<b>0,208</b>	<b>4,3</b>	<b>8,3000</b>	<b>156,31</b>	<b>4,91</b>
<b>9 День</b>										
<b>Завтрак</b>										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>	<b>520</b>	<b>24,11</b>	<b>15,75</b>	<b>69,8</b>	<b>517,39</b>	<b>0,334</b>	<b>1,8</b>	<b>30,1000</b>	<b>63,9</b>	<b>6,52</b>
<b>10 День</b>										

