

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"
муниципального образования "Город Саратов"

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню

завтрак (7-11 лет)

2022-2023 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	1,8	159	20
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,09	0	18	0,09	12	0,7	41	7,2
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,8	47	8,8	53	11	0	40	0,1	14	10
	ИТОГО:	600	21,38	25	115	694,5	8,94	54	29	0,09	82,4	2,8	218	37

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
107	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,1	222,02	0,05	0,3	33	0	112,6	0,4	97	15
376	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52	6,6	4,6	3	0	6	0,1	11	5
	ИТОГО:	560	12,67	22,2	85,1	586,34	6,75	5,9	98	0	248,8	1,6	225	27

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,2	130	58
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,2	11	7
	ИТОГО:	590	25,52	9,44	91	562,18	0,38	16	36	0,09	80,8	2,6	228	93

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1о	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5	0,61	0,4	244	2,91	146	2,8	270	22
376	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0

274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	ИТОГО:	510	17,55	28,4	69,4	589,09	12	9,1	292	2,91	159,9	3,8	295	49

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1г	Творожная запеканка	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,36	0,3	51	0,16	213	0,9	291	32
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,2	0,4	0	6,9	0,8	8,5	4,6
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52	6,6	4,6	3	0	6	0,1	11	5
	Йогурт	115	4,1	1,5	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	ИТОГО:	615	36,6	22,4	63	599,5	7,09	6,7	101	0,16	358,1	2,4	409	57

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-7р	Рыба припущенная в молоке	90	11,8	6,8	2,6	118,5	0,18	1	8,1	0,15	61,9	0,7	182	41
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
376	Бутерброд с сыром	60	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,8	47	8,8	53	11	0	40	0,1	14	10
	ИТОГО:	600	20,34	22,3	54,2	499,3	9,32	72	32	0,24	189,1	2,8	319	99

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,19	0,5	27	0,07	116	0,5	124	27
376	Бутерброд с сыром	60	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	4,2	6,9	0	9	0,2	11	7
	ИТОГО:	560	11,57	20,2	74,1	525,62	0,32	5,7	96	0,07	255,2	1,8	252	41

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg

			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,1	145	0	17	1,5	175	79
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	ИТОГО:	550	24,23	7,73	105	588,8	11,4	12	148	0	28,4	2	201	106

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-9к	Каша овсяная молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,38	0,5	40	0,13	139	1,9	233	63
376	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
274	Кисель из концентрата плодового/плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52	6,6	4,6	3	0	6	0,1	11	5
	ИТОГО:	560	12,66	21,5	91,4	599,49	7,05	5,1	88	0,13	153,9	2,7	247	68

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	15,7	7,7	0	0	20	2,5	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,8	47	8,8	53	11	0	40	0,1	14	10
	ИТОГО:	550	15,64	9,02	64,2	411,6	24,5	61	11	0	64,5	3,3	21,2	14