

Утверждаю:

Директор МКОУ «Золотинская ООШ»

Осипова Л.А.



Примерное десятидневное меню питания школьников с 7 до 10 лет

(обед)

Сезон: осенне-зимний

с. Золотое

Примерное десятидневное меню (7-10 лет) осенне-зимний сезон

День 1

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Салат из свежей капусты с маслом растительным | 60 | 0,95 | 6,05 | 1,93 | 67,44 | 0,01 | 0,01 | 15,00 | | 24,9 | 18,48 | 8,52 | 0,34 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,0 | 3,59 | 9,20 | 85,32 | 0,16 | 0,04 | 3,70 | 23,6 | 26,03 | 49,03 | 20,49 | 1,31 |
| Плов | 210 | 34,58 | 38,08 | 37,92 | 633,42 | 0,20 | 0,28 | 4,95 | 66 | 36,64 | 350,75 | 61,75 | 2,82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,74 | 0,10 | 29,88 | 124,85 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 15,51 | 19,52 | 78,78 | 559,14 | 0,28 | 0,13 | 23,28 | 67,40 | 111,32 | 89,95 | 37,07 | 4,10 |
| Итого за день | | 29,27 | 32,67 | 165,66 | 1083,90 | 0,53 | 0,32 | 24,78 | 147,20 | 264,16 | 310,81 | 97,71 | 6,48 |

День 2

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| Огурец соленый порционный | 60 | 0,12 | | 0,24 | 1,98 | | | 0,78 | | 3,48 | | | 0,12 |
| Суп картофельный с рыбой (консерва) | 200 | 7,14 | 3,72 | 1,60 | 68,79 | 0,06 | 0,06 | 1,82 | 27,9 | 28,49 | 116,62 | 29,01 | 0,55 |
| Котлета из говядины п/ф | 75 | 14,19 | 15,40 | 11,87 | 242,85 | 0,05 | 0,09 | 0,14 | 2,2 | 23,01 | 101,15 | 13,28 | 1,36 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,39 | 209,7 | 0,03 | 0,01 | | | 1,36 | | | 0,52 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,74 | 0,10 | 29,88 | 124,85 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 17,92 | 22,11 | 101,01 | 680,13 | 0,2 | 0,12 | 17,3 | 0,39 | 85,82 | 118,74 | 27,18 | 3,61 |
| Итого за день | | 41,87 | 58,16 | 148,52 | 1291,53 | 0,41 | 0,44 | 341,67 | 15,57 | 319,46 | 486,58 | 65,07 | 7,14 |

День 3

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,02 | 6,00 | 0,09 | 54,39 | | | 0,03 | | 0,54 | 0,42 | 0,09 | 0,01 |
| Рассольник | 200 | 0,68 | 1,28 | 3,9 | 84,91 | 0,02 | | 1,66 | 0,92 | 70,18 | 13,98 | 7,14 | 0,66 |
| Котлета из говядины п/ф | 75 | 14,19 | 15,40 | 11,87 | 242,85 | 0,05 | 0,09 | 0,14 | 2,2 | 23,01 | 101,15 | 13,28 | 1,36 |
| Гречка отварная | 150 | 8,73 | 7,85 | 39,45 | 263,01 | 0,30 | 0,15 | | 39,8 | 19,91 | 207,98 | 138,32 | 4,68 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,25 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 22,22 | 28,89 | 80,04 | 729,06 | 0,10 | 0,16 | 6,81 | 47,72 | 182,90 | 158,76 | 31,72 | 4,09 |
| Итого за день | | 35,18 | 43,31 | 156,75 | 1222,05 | 0,24 | 0,48 | 9,44 | 147,12 | 434,21 | 391,19 | 76,81 | 4,85 |

День 4

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Винегрет овощной | 60 | 0,53 | 6,08 | 3,16 | 69,98 | 0,02 | 0,02 | 4,40 | | 8,23 | 17,20 | 6,77 | 0,3 |
| Суп куриный с макаронными изделиями | 200 | 1,14 | 1,78 | 6,92 | 48,47 | 0,02 | 0,01 | 2,40 | 11,8 | 10,72 | 17,62 | 6,26 | 0,29 |
| Плов | 210 | 34,58 | 38,08 | 37,92 | 633,42 | 0,20 | 0,28 | 4,95 | 66 | 36,64 | 350,75 | 61,75 | 2,82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,74 | 0,10 | 29,88 | 124,85 | 0,01 | 0,01 | 0,50 | | 28,20 | 19,25 | 7,50 | 1,55 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 41,73 | 46,64 | 106,44 | 1018,32 | 0,25 | 0,32 | 12,25 | 77,8 | 83,49 | 404,82 | 82,28 | 4,96 |
| Итого за день | | 56,45 | 61,63 | 204,03 | 1604,39 | 0,37 | 0,67 | 14,98 | 178,8 | 329,78 | 682,57 | 146,81 | 6,39 |

День 5

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Салат из свежей моркови | 60 | 0,73 | 4,25 | 5,18 | 63,55 | 0,03 | 0,04 | 1,96 | | 28,50 | | | 0,40 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,38 | 5,68 | 7,76 | 88,35 | 0,03 | 0,04 | 15,2 | 12,0 | 38,40 | 37,37 | 17,86 | 0,80 |
| Тефтели из говядины | 70 | 10,13 | 9,70 | 6,36 | 153,24 | 0,06 | 0,10 | 2,60 | 14,10 | 18,41 | 128,18 | 17,59 | 1,86 |
| Гречка отварная | 150 | 8,73 | 7,85 | 39,45 | 263,01 | 0,30 | 0,15 | | 39,8 | 19,91 | 207,98 | 138,32 | 4,68 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 35,87 | 28,24 | 111,19 | 807,35 | 0,43 | 2,13 | 19,76 | 65,9 | 111,62 | 377,93 | 177,37 | 7,92 |
| Итого за день | | 38,67 | 33,89 | 191,33 | 1233,06 | 0,48 | 4,71 | 60,64 | 66,03 | 292,75 | 538,31 | 210,97 | 10,38 |

День 6

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,02 | 6,0 | 0,09 | 54,39 | | | 0,03 | | 0,54 | 0,42 | 0,09 | 0,01 |
| Суп картофельный с консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 133,80 | 0,08 | 0,12 | 7,28 | | 36,24 | | | 1,02 |
| Котлеты куриные | 75 | 11,79 | 12,06 | 12,47 | 205 | 0,07 | 0,12 | 0,62 | | 33,0 | | | 1,36 |
| Макаронные изделия отварные (фигурные) | 150 | 0,03 | 5,57 | 0,05 | 50,49 | | 0,01 | | 39,8 | 10,19 | 3,20 | 0,56 | 0,09 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,25 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 24,20 | 34,05 | 82,51 | 710,13 | 0,16 | 0,26 | 8,43 | 39,8 | 108,17 | 22,87 | 8,15 | 4,03 |
| Итого за день | | 43,85 | 55,40 | 128,96 | 1169,64 | 0,24 | 0,52 | 327,06 | 40,5 | 231,32 | 280,12 | 31,55 | 7,64 |

День 7

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 6,05 | 1,93 | 67,44 | 0,01 | 0,01 | 15,0 | | 24,9 | 18,48 | 8,52 | 0,34 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108,0 | 0,10 | 0,10 | 8,96 | 10,7 | 23,2 | 13,99 | 2,90 | 1,18 |
| Минтай, тушеный с овощами | 80/30 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | 100,04 | 0,07 | 0,07 | 4,32 | 20,5 | 38,58 | 18,57 | 3,74 | 0,74 |
| Макаронные изделия отварные (фигурные) | 150 | 0,03 | 5,57 | 0,05 | 50,49 | | 0,01 | | 39,8 | 10,19 | 3,20 | 0,56 | 0,09 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 24,82 | 20,32 | 98,04 | 681,68 | 0,23 | 2,02 | 29,13 | 31,2 | 151,34 | 55,44 | 18,76 | 3,74 |
| Итого за день | | 40,87 | 42,35 | 163,16 | 1205,71 | 0,32 | 2,41 | 30,43 | 259,70 | 322,50 | 276,10 | 54,75 | 6,15 |

День 8

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Салат из квашеной капусты с картофелем | 60 | 0,9 | 3,12 | 6,0 | 56,40 | 0,04 | 0,03 | 3,85 | | 13,08 | | | 0,44 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108,0 | 0,10 | 0,10 | 8,96 | 2,89 | 23,2 | 14,0 | 4,5 | 1,18 |
| Каша перловая | 150 | 4,2 | 4,39 | 26,89 | 166,99 | 0,04 | 0,04 | 0,85 | | 58,26 | | | 1,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,25 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 12,06 | 13,77 | 78,62 | 492,22 | 0,07 | 0,16 | 16,07 | 44,19 | 74,21 | 45,93 | 15,72 | 3,4 |
| Итого за день | | 29,74 | 31,60 | 169,84 | 1055,01 | 0,20 | 1,63 | 31,27 | 47,68 | 392,77 | 284,62 | 48,10 | 5,01 |

День 9

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,03 | 0,03 | 4,17 | 1,5 | 12,71 | 30,08 | | 0,79 |
| Суп из курицы с макаронными изделиями | 200 | 1,14 | 1,78 | 6,92 | 48,47 | 0,02 | 0,01 | 2,40 | 11,8 | 10,72 | 17,62 | 6,26 | 0,29 |
| Плов из отварной курицы | 210 | 34,58 | 28,08 | 37,92 | 633,42 | 0,20 | 0,28 | 4,95 | 66,0 | 36,34 | 350,75 | 61,75 | 2,82 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 41,14 | 43,75 | 102,0 | 970,23 | 0,26 | 2,12 | 11,52 | 79,3 | 66,17 | 402,85 | 71,61 | 4,08 |
| Итого за день | | 54,04 | 49,35 | 186,63 | 1413,73 | 0,54 | 4,72 | 51,52 | 80,38 | 358,50 | 820,30 | 183,38 | 8,84 |

День 10

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,5 | 53,0 | 0,01 | 0,01 | 3,78 | 2,57 | 20,7 | 11,01 | | 0,54 |
| Борщ | 200 | 1,38 | 5,68 | 7,76 | 88,35 | 0,03 | 0,04 | 15,20 | 12,0 | 38,40 | 37,37 | 17,86 | 0,80 |
| Фрикаделька мясной полуфабрикат | 70 | 10,13 | 9,70 | 6,36 | 153,24 | 0,06 | 0,10 | 2,60 | 14,10 | 18,41 | 128,18 | 17,59 | 1,86 |
| Гречка отварная | 150 | 8,73 | 7,85 | 39,45 | 263,01 | 0,30 | 0,15 | | 39,8 | 19,91 | 207,98 | 138,32 | 4,68 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,25 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | | | | | | | | |
| Итого по подменю | | 23,81 | 29,11 | 112,45 | 811,21 | 0,49 | 0,29 | 19,48 | 54,37 | 119,81 | 361,41 | 177,48 | 8,47 |
| Итого за день | | 46,35 | 53,36 | 169,71 | 1351,96 | 0,61 | 0,71 | 339,31 | 75,07 | 357,15 | 720,06 | 223,23 | 12,03 |