

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 7 до 11 лет на 2024- 2025 учебный год**

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ
 «Студенческая СОШ №12»
 Растишчева Н.Б.
 2024г.



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (Ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины	
			Б	Ж	У	С	Са	Мг		Fe	12	13	14					
1 – ЫЙ ДЕНЬ																		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
ЗАВТРАК																		
2/3	Бутерброд – хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11								
5/4	Каша манная на молоке с маслом	200	5,31	5,09	27,51	178	0,42	93,7	0,0	0,4								
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134	0,5	11,8	0,0	1,1								
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44								
	ИТОГО:		145,2	161,9	84,11	514	0,92	114,94	28,7	2,05								
ОБЕД																		
19/1	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	3,0	5,82	52	3,17	49,58	29,32	1,63								
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,11	12,97	118	6,95	27,4	0,0	1,0								
9/8	Печень по-строгановски	100	12,58	13,17	2,5	179	9,14	22,53	0,0	3,53								
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,88	250	0,9	11,0	8,5	2,4								
	Хлеб пшеничный витамин	40	4,56	0,48	29,11	106	0,0	15,44	12,62	0,54								
	Хлеб ржаной витамин	20	3,36	0,48	13,36	52	85	168,3	8,8	7,4								
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,06	4,09	0,0	0,21								
	ИТОГО:		37,17	29,07	118,34	822	194,22	298,34	59,24	16,71								
	ВСЕГО:		51,69	45,26	142,45	1336	195,14	413,28	87,94	18,76								
2-ОЙ ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
1/6	Сыррок глазированный	100	5,08	4,6	0,28	133	0,0	22,0	0,0	1,0								
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6,38	7,41	27,2	202	0,42	104,7	0,0	1,2								
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44								

10-ЫЙ ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11	
2/5	Запеканка рисовая с творогом	250	16,8	23,55	59,0	520,0	0,1	107,5	23,04	1,29	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,10	
ОБЕД	Итого :		23,04	31,47	96,0	763,0	0,62	220,1	46,14	2,5	
	Зеленый горошек	60	1,86	2,26	3,86	43,2	5,88	12,48	0,0	0,42	
11/2	Рассольник «Домашний»со сметаной	200	1,92	4,8	11,12	95,2	8,42	35,98	25,08	0,86	
5/9	Биточки куриные	90	14,32	11,68	11,84	210,4	0,3	33,9	0,0	1,16	
8/3	Капустя гушеная	200	2,66	3,8	18,08	124,0	41,74	99,2	1,4	0,0	
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36	
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4	
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0	
	<i>Итого:</i>		26,14	13,31	91,8	801,4	187,74	360,24	60,72	10,2	
	ВСЕГО:		49,18	44,78	187,8	1564,4	188,36	580,34	106,86	12,7	