Согласовано

Директор МБОУ – Смолевичской ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Брилькова

30.08.2024г

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся

МБОУ – Смолевичской ООШ на 2024- 2025 учебный год.

Завтраки (1-4 классы)

1 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30 | Кондитерские изделия | 5,2 | 2, | 20,1 | 188,0 |  |  |  |  | 23,0 | 72,0 | 24,0 | 1,68 |  |  |
| 30-40 | Кукуруза консерв. | 1,6 | 5,0 | 10,0 | 90,0 | 24,43 | 0,02 | - | - | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0.52 | 0.4 |  |
| 180 | Макароны отварные | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139,0 |  |  |  |  | 24,0 | 144,0 | 98,0 | 3,2 | 0.4 |  |
| 60 | Тефтели мясные | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |  |  |  |  | 4,96 | 824 | 4,4 |  |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 0.25 |  |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 9 | 45,0 |  |  |  |  | 21 | 174 | 57 | 3.6 | 0.1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день: | 701,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Завтраки

 2 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 200/7 | Каша молочная рисовая | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186,0 | 9,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120/30 | Оладьи с повидлом | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |  | 0,03 |  | 16,0 | 31,2 | 114,4 | 16,0 | 1,44 | 0,4 |  |
| 200 | Кисель фруктовый | 0,4 | - | 32,8 | 143,0 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 880,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Завтраки

 3 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
|  |  |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 6,11 | 5,83 | 15,42 | 136,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30-40 | Горошек консерв. | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 | 3,72 | 0,09 | 0,18 | 3,25 | 149,02 | 135,89 | 97,70 | 2,99 |  |  |
| 180 | Каша гречневая | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186,0 | 80,0 |  |  |  | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | 0,4 |  |
| 60 | Гуляш из грудки кур | 13,5 | 13,8 | 3,8 | 193,0 | 12,7 | 0,19 |  | 52,42 | 30,0 | 239,0 | 17,0 | 5,0 | 0,4 |  |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | - | 31,5 | 128,0 | 25,8 | 0,02 |  |  | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 210 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 850,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

 Завтраки 4 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30/10 | Бутерброд с сыром | 6,11 | 5,83 | 15,42 | 136,2 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Винегрет | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 108,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180 | Картофельное пюре | 2,1 | 3,4 | 17,5 | 106,0 | 1,01 | 0,03 | 0,17 | 0,18 | 113,59 | 73,32 | 11,10 | 0,25 | 0,4 |  |
| 50 | Рыба тушеная | 10,8 | 7,4 | 2,7 | 119,0 | 2,36 | 0,06 | 0,06 | 1,52 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 | 0,4 |  |
| 200 | Чай с сахаром | 3,0 | 3,2 | 22,81 | 132,04 | 1,33 | 0,02 |  |  | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 21,0 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 699,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Завтраки

5 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-нсть ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30 | Печенье | 5,2 | 2,6 | 20,1 | 188,0 |  |  |  |  | 23,0 | 72,0 | 24,0 | 1,68 |  |  |
| 60 | Салат из св. моркови | 0,54 | 0,18 | 3,42 | 16,2 | 3,72 | 0,01 | 0,18 | 3,25 | 25,80 | 23,4 | 12,6 | 0,48 |  |  |
| 180 | Рис отварной | 4,45 | 0,39 | 50,25 | 222,95 |  |  |  |  | 4,96 | 82,4 | 4,4 |  |  |  |
| 70 | Котлета тушеная | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | Сок фруктовый | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 21,0 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 739,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Завтраки

6 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30 | Кондитерские изделия | 5,2 | 2, | 20,1 | 188,0 |  |  |  |  | 23,0 | 72,0 | 24,0 | 1,68 |  |  |
| 30-40 | Кукуруза консерв. | 1,6 | 5,0 | 10,0 | 90,0 | 24,43 | 0,02 | - | - | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0.52 | 0.4 |  |
| 180 | Макароны отварные | 3,6 | 3,2 | 25,6 | 139,0 |  |  |  |  | 24,0 | 144,0 | 98,0 | 3,2 | 0.4 |  |
| 60 | Тефтели мясные | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |  |  |  |  | 4,96 | 824 | 4,4 |  |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 0.25 |  |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 9 | 45,0 |  |  |  |  | 21 | 174 | 57 | 3.6 | 0.1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день: | 701,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Завтраки

 7 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 200/7 | Каша молочная манная | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186,0 | 9,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120/30 | Оладьи со сгущенным молоком | 11,46 | 21,38 | 70,15 | 505,25 |  | 0,03 |  | 16,0 | 31,2 | 114,4 | 16,0 | 1,44 | 0,4 |  |
| 200 | Кисель фруктовый | 0,4 | - | 32,8 | 143,0 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 880,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Завтраки

 8 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
|  |  |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 6,11 | 5,83 | 15,42 | 136,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30-40 | Горошек консерв. | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 | 3,72 | 0,09 | 0,18 | 3,25 | 149,02 | 135,89 | 97,70 | 2,99 |  |  |
| 180 | Каша гречневая | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186,0 | 80,0 |  |  |  | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 | 0,4 |  |
| 60 | Гуляш из грудки кур | 13,5 | 13,8 | 3,8 | 193,0 | 12,7 | 0,19 |  | 52,42 | 30,0 | 239,0 | 17,0 | 5,0 | 0,4 |  |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,5 | - | 31,5 | 128,0 | 25,8 | 0,02 |  |  | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 210 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 850,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

 Завтраки 9 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-ность ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30/10 | Бутерброд с сыром | 6,11 | 5,83 | 15,42 | 136,2 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Винегрет | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 108,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180 | Картофель тушеный с мясом | 2,1 | 3,4 | 17,5 | 106,0 | 1,01 | 0,03 | 0,17 | 0,18 | 113,59 | 73,32 | 11,10 | 0,25 | 0,4 |  |
| 200 | Какао с молоком | 3,0 | 3,2 | 22,81 | 132,04 | 1,33 | 0,02 |  |  | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,0 |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 21,0 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 699,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Завтраки

10 день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выход блюд в ( г.) | Наименование блюд | Пищевые вещества | Калорий-нсть ККАЛ | Содержание витаминов | Содержание минеральных веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | С (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | А (мг) | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Йод (мг) | Селен (мг) |
| 30 | Кондитерские изделия | 5,2 | 2,6 | 20,1 | 188,0 |  |  |  |  | 23,0 | 72,0 | 24,0 | 1,68 |  |  |
| 60 | Салат из св. капусты | 0,54 | 0,18 | 3,42 | 16,2 | 3,72 | 0,01 | 0,18 | 3,25 | 25,80 | 23,4 | 12,6 | 0,48 |  |  |
| 180 | Рис отварной | 4,45 | 0,39 | 50,25 | 222,95 |  |  |  |  | 4,96 | 82,4 | 4,4 |  |  |  |
| 70 | Котлета тушеная | 7,9 | 7,2 | 8,0 | 129,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Чай с сахаром | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Хлеб ржаной | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52,0 |  |  |  |  | 21,0 | 174,0 | 57,0 | 3,6 | 0,1 |  |
| 100 | Фрукты свежие | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 739,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |