

СОГЛАСОВАНО:

Врио начальника ТОУ  
Роспотребнадзора в  
Дубровском, Клетнянском и Рогнединском  
районах

С.Д. Магомета

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ  
Вороновская СОШ  
Пижурин С.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ ВОРОНОВСКАЯ СОШ  
РОГНЕДИНСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность,грамм			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
	<i>Первая неделя</i> <i>Первый день</i> <i>понедельник</i>													
№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	8,6	7,3	47,1	288	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>11,4</b>	<b>14,95</b>	<b>85,2</b>	<b>520</b>	<b>210,3</b>	<b>43</b>	<b>129</b>	<b>5,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>16,8</b>	<b>59,02</b>
	<i>Второй день</i> <i>вторник</i>													
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8				1,7	0,2	0,1	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,66</b>	<b>17,26</b>	<b>81,2</b>	<b>577</b>	<b>79,1</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>2,32</b>	<b>0,39</b>	<b>15,1</b>	<b>0,015</b>

	<i>Третий день среда</i>													
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	258,47	93,84	76,81	161, 39	2,39	0,39	0,08		
№294	Котлета рубленая из курицы из полуфабрикатов промышленного производства	80	12,9	12,8	12,5	217	24	22,4	88,8	1,76	0,08	0,12	0,64	0,03
№382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6				
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>24,92</b>	<b>35,88</b>	<b>101,8</b>	<b>689,47</b>	<b>275,3 4</b>	<b>117,2 1</b>	<b>370, 19</b>	<b>5,35</b>	<b>0,3</b>	<b>0,59</b>	<b>0,64</b>	<b>0,03</b>
	<i>Четвёртый день четверг</i>													
№183	Каша гречневая молочная	200	9,09	12,99	35,18	295	154,2	99,23	5,76	2,87	0,35	0,14	1,64	
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0
№377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	16	65	15,6			0,46			2,8	
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>12,09</b>	<b>20,64</b>	<b>74,28</b>	<b>532</b>	<b>222,3 3</b>	<b>108,2 3</b>	<b>18,7 6</b>	<b>4,53</b>	<b>0,5</b>	<b>0,28</b>	<b>20,4 4</b>	<b>59,0</b>
	<i>Пятый день пятница</i>													
№202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,79	30,45	195,7	16,19	10,86		1,09				
№234	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13		1,11	0,2	1,3		
№349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,4	17,46	0,7	0,07	0,3	0,02	0,73	

-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,59</b>	<b>9,97</b>	<b>97,42</b>	<b>609,98</b>	<b>155,2</b>	<b>68,45</b>	<b>11,7</b>	<b>3,47</b>	<b>0,65</b>	<b>1,46</b>	<b>16,73</b>	
	<i><b>Вторая неделя шестой день понедельник</b></i>													
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8				1,7	0,2	0,1	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,66</b>	<b>17,26</b>	<b>81,2</b>	<b>577</b>	<b>79,1</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>2,32</b>	<b>0,39</b>	<b>15,1</b>	<b>0,015</b>
	<i><b>Седьмой день вторник</b></i>													
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3		0,47	0,03	0,03	1,17	0,03
№ 14	Масло сливочное	10	2,32	7,25	0,13	66	0							
№15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53	156	16,8	163,2	0,33		0,11	0,84	
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	15,6			0,46			2,8	
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>15,43</b>	<b>22,47</b>	<b>71,51</b>	<b>541</b>	<b>356,847</b>	<b>46,1</b>	<b>174,2</b>	<b>2,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>4,81</b>	<b>0,03</b>
	<i><b>Восьмой день среда</b></i>													
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	215,3	93,84	76,81	161,39	2,39	0,39	0,08		
№234	Котлеты рыбные из полуфабрикатов промышленного	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13		1,11	0,2	1,3		

