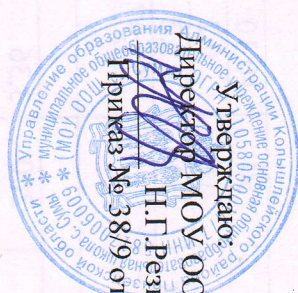


**Перспективное Десятидневное меню  
питания учащихся МОУ ООШ с. Сумы  
на 2023 – 2024 уч. год**



Утверждаю:  
Директор МОУ ООШ с. Сумы  
Н.П. Резниченко  
Приказ № 38/9 от 30.08.2023г

с 7 до 11 лет

Витамины и микроэлементы (мг)

Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	P
		Б	Ж	У							
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
171 Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150	4,82	8,71	30,86	220,35		0	0	16	2,2	278,0
382 Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,013	0,12	1,59	152,22	0,48	
Итого		8,9	12,25	48,44	338,41	0,013	0,12	1,59	168,22	2,68	278,0
<b>Обед</b>											
45 Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03		32,45	37,37	0,51	27,61
102 Суп гороховый с мясом	200	50,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	2,03	87,18
202 Рожки отварные с маслом.	150	8,77	9,35	57,83	336,51	0,16	0,03		1,55	1,54	73,37

105	Фрикаделька	50	10,10	10,04	1,34	126,86	0,05	0,31	0,98	58,49	2,13	156,4
376	Чай с сахаром	200	0,2		14,9	28,3	0	0		6,08	0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,97	0,63	19,1
	Итого:		72,97	29,84	84,52	788,82	0,429	0,061	39,14	156,46	14,59	333,46
	<b>2 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
93	Суп молочный с макаронами	200	3,36	4,05	20,5	234,2			0,16	174,5	0,4	
376	Чай с сахаром	200	0,2		14,9	28,3	0	0	0	6,08	0,40	
	Итого:		3,38	4,05	35,14	262,5	0	0	0,16	180,58	0,44	0
	<b>Обед</b>											
88	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,75	1,89	8,49	84,75	0,06	0,0	18,46	43,33	0,8	47,63
171	Каша гречневая	150	4,97	3,74	23,89	153,45	0,12	0,06	0	8,05	2,53	0,0
246	Гуляш	75/50	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	30,52	2,1	119,19
342	Компот из свежих ягод	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01		1,08	6,4	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,9	24	118	0,02	0,04		14,95	1	19,1
	Итого		23,91	25,66	89,45	711,75	0,51	1,1	45,11	120,65	6,794	222,4
	<b>3 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
171	Каша пшеничная на молоке с сахаром и сливочным маслом	150	4,82	8,71	30,66	220,35			110	16	2,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,9	28,3				6,08	0,40	
	Итого:		10,82	13,01	88,96	473,3			110	32,08	2,6	
	<b>Обед</b>											
112	Суп вермишевый с мясом	200/20	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09	66,65
304	Рис отварной	150	7,47	5,61	35,84	230,45	0,18	0,5	0	12,98	2,9	278,0
229	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,10	0,568	52,11	55	0,96	116,3
685	кисель	200	0,2	0,2	47,4	194,0				12	0,6	
	Хлеб пшеничный.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05	7,5	13,73	0,65	19,1
	Итого		26,43	17,4	122,31	753,2	0,472	1,118	67,86	118,31	6,2	480,05

	<b>4 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
171	Каша рисовая с маслом	150	4,81	2,78	23,56	133,39													
376	Чай с сахаром	200	0,2	7,08	14,0	28,0	0,0	0,00	0	6,0	0,4								
	Итого		8,39		80,96	386,39	0,0	0,0	0,00	9,5	0,74	0							
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свежклй отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5	35,15	1,33	40,97							
102	Суп гороховый с мясом	200	2,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,06	5,81	32,47	2,14	87,4							
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,16	0,03	0	16,19	1,09	73,3							
349	Котлета	80/10	70,78	5,78	7,85	114,78	0,06			34,4	0,8	256,19							
342	Компот из свежих ягод	200	0,6		30,7	128	0,01	0	1,08	6,4	0,18	3,6							
	Хлеб пшеничный.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05	0,5	6,4	0,65	19,1							
	Итого		85,31	21,47	88,34	713,53	0,48	0,14	17,11	109,02	5,67	461,46							
	<b>5 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
202	Пельмени	150	3,4	5,0	19,0	234,0	0,04	0,1	28,73	1,04	0,5	54,05							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,9	28,0	0	0	0	6,0	0,4	0,0							
	Итого		3,6	5,0	31,9	262,0	0,04	0,14	28,73	7,04	0,9	54,05							
	<b>Обед</b>																		
88	Ши из свежей капустаы с мясом	200	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0,1	10,29	44,38	1,19	53,2							
646	Плов с мясом	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08		1,26	56,38	2,74	249,13							
342	Компот из свежих ягод	200	0,04		24,76	94,2	0,01		1,08	6,4	0,18	3,6							
	Хлеб пшеничный.	30	4,6	0,9	24	118	0,02	0,06		15,06	0,6	19,5							
	Итого		31,83	27,06	218,62	785,45	0,016	0,363	12,58	125,16	4,71	315,33							
	<b>6 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
171	Каша гречневая с сахаром и	150	4,5	7,1	45,5	223	0,048	0,14	0	16,89	2,46	278,0							



														<b>Обед</b>	
112	Суп вермишелевый с мясом	200/20	7,5	7,7	14,9	162	0,016	0,05	10	7	0,388				
304	Рис отварной	200	7,47	5,61	35,84	230,45	0,18	0,5	0	12,98	2,9	278,0			
229	Рыба тушеная с овощами	80/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,10	0,568	52,11	55	0,96	146,3			
685	кисель	200	0,2	0,2	47,4	194,0				12,0	0,6				
	Хлеб пшеничный.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05	7,5	13,73	0,65	19,5			
	Итого		25,4	39,8	89,6	857	0,384	0,818	37,5	135,01	4,838	443,8			
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
171	Каша рисовая с маслом	150	3,9	7,3	37,6	217						145,8			
376	Чай с сахаром	200	1,3	1,4	18,4	93	0,013	0,12	0,05	32,1	0,53	90			
	Итого		13,3	12,7	91,4	517	0,025	0,18	0,05	46,3	1,17	325,2			
<b>Обед</b>															
51	Салат из свежлы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,0	9,5	35,15	1,33	40,97			
102	Суп гороховый с мясом	200	2,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,06	10	32,47	2,14	87,4			
202	Макаронны отварные	150	8,6	9,2	56,1	195	0,37	0,18	5,86	8,6	1,32	73,3			
349	Котлета	80/10	10,3	10,0	6,0	145	0,06			34,4	0,8				
376	Чай с сахаром	200	0,02		14,6	61									
	Хлеб пшеничный.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05	0,5	6,4	0,008	0,04			
	Итого		9,7	37,1	118,5	834	0,999	0,49	9,22	132,62	3,85	197,8			
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
202	Пельмени	150	18,6	27,2	3,1	345	0,37	0,18	0,36	16,1	3,32	346,49			
376	Чай с сахаром	200			14,9	61	0	0		0,008	0,008	0,04			
	Итого		14,16	29,55	62,79	564	0,31	0,251	6	82,408	2,678	366,69			
<b>Обед</b>															
112	Суп вермишелевый с мясом	200	8,4	12,4	40,8	193,4	0,08	0,118	10,4	43	1,43	53,2			
321	Капуста тушеная с	150	14,29	11,71	9,73	201,0	0,08	0,12	3,27	1,34					

	МЯСОМ																		
342	Компот из свежих ягод	200	0,6			30,7	128	0,01		0,4	17,08	1,07	29,2						
	Хлеб пшеничный.	30	4,6	0,9	24	118	0,02	0,06			15,06	0,6	19,5						
	Итого		37,1	38,2	210,5	753	0,89	0,77	23,8	110,14	6,9	161,8							