



Утверждаю"  
 Директор  
 Ф.Х. Тайпанова  
 2023 г.

**Примерное 10 дневное меню (завтарков) для обучающихся МКОУ "СОШ а. Каменномост" в  
 возрасте от 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 уч.год с наценкой 35%**

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день - Понедельник</b>														
<i>Завтрак</i>														
189	Шницель из говядины	90,00	11,50	13,40	9,60	202,00	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
227	Макароны отварные	150,00	5,50	5,30	35,30	211,10	0,10	0,00	0,00	1,00	4,90	37,20	21,10	1,10
294	Чай с лимоном	200-7	0,10	0,00	15,30	61,60	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>75,10</b>	<b>545,20</b>	<b>0,10</b>	<b>3,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,80</b>	<b>34,40</b>	<b>174,10</b>	<b>56,60</b>	<b>4,20</b>

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 день - Вторник</b>														
<i>Завтрак</i>														
205	Сосиски отварные	70,00	6,60	1,60	16,00	179,70	0,10	0,00	0,00	0,40	26,90	117,80	14,60	1,30
222	Капа пшениная рассыпчатая	150,00	5,50	5,30	35,30	211,10	0,20	0,00	21,00	0,10	16,60	134,40	47,30	1,60
270	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,70	195,70	0,10	1,60	0,0	0,00	121,00	90,00	21,30	0,50
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,0 1	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>19,40</b>	<b>19,30</b>	<b>98,90</b>	<b>723,00</b>	<b>0,40</b>	<b>1,60</b>	<b>80,10</b>	<b>1,30</b>	<b>171,60</b>	<b>353,30</b>	<b>94,00</b>	<b>4,10</b>



№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день - Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
114	Капа рисовая молочная	200-5	5,90	3,60	32,60	210,10	0,10	1,00	0,00	0,10	128,60	154,40	36,50	0,60
286	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	3,20	19,70	118,60	0,20	1,30	0,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,10
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
366	Сыр порциями	15,00	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,10	0,10	0,10	132,00	175,00	5,30	0,20
118	Банан	150,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,40	12,00	28,00	63,00	0,60
	<i>Итого</i>	610,00	16,10	19,10	88,20	615,80	0,30	12,40	59,10	1,40	405,40	458,40	129,50	2,30

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день - Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
202	Тефтели из говядины с рисом	90,00	10,50	15,50	10,80	224,20	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30,00	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
219	Капа гречневая рассыпчатая	150,00	8,70	5,40	45,00	263,80	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
294	Чай с лимоном	200-7	0,10	0,00	15,30	61,60	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	<i>Итого</i>	497,00	22,00	22,30	88,10	641,60	0,20	5,80	0,00	1,80	43,20	286,30	165,20	7,50

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день - Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
139	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	0,00	0,00	0,10	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	15,50	14,00	64,60	448,00	0,10	0,50	0,10	1,30	209,70	312,50	54,40	1,90
286	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	3,20	19,70	118,60	0,20	1,30	0,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,10
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80



365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	<i>Итого</i>	460,00	25,70	29,20	99,40	765,90	0,30	1,80	59,20	2,20	364,50	490,30	84,00	3,90

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день - Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
112	Каша пшеничная молочная	200-5	6,00	7,30	34,30	227,20	0,20	1,20	0,00	0,10	136,00	181,40	47,60	1,20
139	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	0,00	0,00	0,10	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
286	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	3,20	19,70	118,60	0,20	1,30	0,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,10
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
366	Сыр порциями	15,00	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,10	0,10	0,10	132,00	175,00	5,30	0,20
118	Яблоко	150,00	0,40	0,40	14,70	47,00	0,00	10,00	0,10	0,10	24,00	36,00	13,50	3,30
	<i>Итого</i>	640,00	20,10	20,10	83,80	580,70	0,50	12,60	0,30	1,10	445,80	568,20	96,00	6,60

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день - Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
209	Котлеты припущенные из птицы	90,00	12,50	14,20	8,60	212,70	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
224	Рис отварной	150,00	3,90	5,10	40,30	225,20	0,00	0,00	0,00	0,30	8,90	50,80	27,90	0,50
294	Чай с лимоном	200-7	0,10	0,00	15,30	61,60	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	<i>Итого</i>	472,00	18,80	19,50	79,00	570,00	0,10	4,30	0,10	3,30	72,40	123,80	56,40	2,90

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день - Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
153	Пудинг из творога запеченный	120-30	15,60	14,80	49,10	392,10	0,10	0,90	0,10	2,30	124,00	194,40	39,90	1,40
300	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00



<i>Итого</i>	390,00	18,10	22,20	76,00	577,30	0,10	0,90	59,10	3,10	137,00	205,40	50,70	2,60
--------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день- Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140,00	9,40	2,00	6,30	160,30	0,00	2,40	0,80	0,80	25,90	70,90	27,00	0,50
241	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,10	23,30	160,50	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
300	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	12,00	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	<i>Итого</i>	530,00	15,10	15,50	56,50	505,90	0,20	28,40	59,80	1,80	75,90	168,50	65,60	2,70

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день - Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
102	Капа молочная "Дружба"	200-5	7,60	3,00	35,10	241,10	0,10	1,00	0,00	0,10	131,30	153,70	37,20	0,80
270	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,70	195,70	0,10	1,60	0,00	0,00	121,00	90,00	21,30	0,50
114	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
366	Сыр порциями	15,00	3,50	4,40	0,00	54,60	0,00	0,10	0,10	0,10	132,00	175,00	5,30	0,20
118	Яблоко	150,00	0,40	0,40	14,70	47,00	0,00	10,00	0,10	0,10	24,00	36,00	13,50	3,30
	<i>Итого</i>	610,00	18,70	20,30	97,40	674,90	0,20	12,70	59,20	1,10	415,30	465,70	88,10	5,60