

Утверждаю
Директор школы

Е.А. Герасин

Примерное 14-ти дневное меню
МБОУ Аркинской СОШ на 2024-2025 уч. год
Сезон-осенне-зимний
Возраст, категория-7-11лет

№ рецепт а	Приём пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Са	Р	Mg	Fe	B1	С	А
1-й день													
	ЗАВТРАК												
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
43	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,1 7	25,5
	Котлеты (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					649,41							

[illegible]

45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
43	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,1 7	25,5
	Котлеты (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
874	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					693,12							
5-й день													
	ЗАВТРАК												
463	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,00
536	Сосиска/колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	159,0	20,00	1,80	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Вафли	25	0,98	7,65	15,6	135,5							
	Пищевая ценность:					779,4							
6-й день													
	ЗАВТРАК												
87	Салат из вареной свёклы	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00

304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3 0	2,19	0,06	1,01	48,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					815,16							
7-й день													
	ЗАВТРАК												
608	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Котлеты (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Вафли	25	0,98	7,65	15,6	135,5							
	Пищевая ценность:					722,15							
8-й день													
	ЗАВТРАК												
465	Рис отварной	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
536	Сарделька отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	159,0	20,00	1,80	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00

874	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					704,16							
9-й день													
	ЗАВТРАК												
87	Салат из вареной свёклы	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
349	Рагу овощное с кашей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Вафли	25	0,98	7,65	15,6	135,5							
	Пищевая ценность:					609,95							
10-й день													
	ЗАВТРАК												
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
43	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,1 7	25,5
	Котлеты (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
874	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00

	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					693,12							
11-й день													
	ЗАВТРАК												
463	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,00
536	Сосиска/колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	159,0	20,00	1,80	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Вафли	25	0,98	7,65	15,6	135,5							
	Пищевая ценность:					779,4							
12-й день													
	ЗАВТРАК												
87	Салат из вареной свёклы	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					815,16							

13-й день													
	ЗАВТРАК												
608	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Котлеты (полуфабрикат)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,62	50,49	12,8	22,13	11,73	2,13	0,6	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Вафли	25	0,98	7,65	15,6	135,5							
	Пищевая ценность:					722,15							
14-й день													
	ЗАВТРАК												
83	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,0	0,00
465	Рис отварной	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
536	Сарделька/колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	159,0	20,00	1,80	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	42,4	10	1,24	0,68	0,00	0,00
874	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5
	Сухари	25	3,35	1,33	16,87	86,0	45,75	41,25	10,75	1,2	0,24	-	0,1
	Пищевая ценность:					787,36							