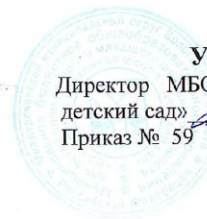


Согласовано:

Завхоз: Козлова (Т.Л. Козлова)

Утверждаю:

Директор МБОУ «Враговская НШ -
детский сад» Ветюков (В.А. Ветюков)
Приказ № 59 от 30.08.2024 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Враговская НШ - детский сад»
начальная школа

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша рисовая с маслом	260	7,09	12,83	62,55	394,7	125,02	34,8	150,28	0,6	52,31	0,04	0,06	0,92
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1	-	2,83
	Итого		9,58	20,34	92,64	592,7	147,62	41,4	177,18	1,31	52,35	1,07	0,09	3,75
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	-	0,98	0,98	6,6
71	Свежий помидор (нарезка)	60	0,06	0,12	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	0,480	0,04	10,5
171	Греча отварная	150	8,3	8,95	37,37	262,5	24,74	131,74	197,2	4,43	0,04	0,03	0,19	-
278	Тефтели мясные	90	6,4	7,16	8,38	123,55	20,33	13,33	64,27	0,63	0,02	0,02	0,04	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		21,81	19,26	111,8	713,33	99,73	193,29	384,45	8,04	0,07	1,51	1,25	17,65
	Всего		31,39	39,60	204,44	1306,03	247,35	234,69	561,63	9,35	52,42	2,58	1,34	21,40

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша пшенная	260	8,88	13,85	55,58	384,09	132,11	45,44	175,99	1,2	0,06	0,04	0,18	1,12
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,02	0,01	0,04	0,06
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
	Итого		14,41	24,02	86,42	620,69	266,29	63,64	288,49	1,68	0,12	0,08	0,26	1,18
	Обед													
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	12	5,1	4,2	9	0,15	-	0,01	0,01	1,47
102	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	34,14	28,46	70,48	1,64	-	1,2	0,18	4,7
291	Плов из цыпленка	150	13,51	6,71	27,34	224	27,07	40,45	142	1,4	0,02	1,16	0,11	4,9
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141,2	23,02	7,62	11,5	0,24	-	0,03	0,02	12
1.6	Хлеб рж. пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		24,17	11,93	114,79	681,28	103,13	97,33	292,78	4,89	0,03	2,4	0,32	23,07
	Всего		38,58	35,95	201,21	1301,97	328,42	160,97	581,27	6,57	0,15	2,48	0,58	24,25

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
400/ 401	Оладьи со сгущ. молоком	165	12,96	12,48	72,58	454	188,98	55,96	231	2,14	32,5	0,24	0,27	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
	Банан	150	1,65	0,024	29	133,5	7,5	40,0	33,0	0,39	0,02	0,04	0,06	8,4
	Итого		14,68	12,52	116,58	647,5	207,58	97,36	266,8	2,81	32,52	0,28	0,33	9,18
	Обед													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,4	3,96	6,3	71,8	39,4	17,7	3,92	0,66	-	0,88	0,05	12,62
71	Свежий помидор (нарезка)	60	0,06	0,12	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	0,480	0,04	10,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,16	1,11	-	0,16	0,06	-
255	Печень по- строгановски	90	11,94	10,10	3,17	166,5	26,59	13,98	191,46	4	4,63	0,56	0,16	6,76
	Кисель витаминизированн ый «Витошка»	200	0,31	-	39,4	160	22,46	7,26	18,5	0,19	-	0,78	0,01	2,4
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		23,05	19,34	107,02	718,47	115,51	88,66	326,44	7,96	4,64	2,86	0,32	32,28
	Всего		37,73	31,86	223,6	1366,17	323,09	186,02	593,24	10,77	37,18	3,14	0,65	41,46

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша пшеничная	260	10,7	10,04	54,87	386	146,77	44,33	221,3	2,34	0,06	0,04	0,14	0,96
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	0,02	0,01	0,06	1,59
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
	Итого		17,14	21,07	87,34	640,6	307,39	69,87	368,36	3,17	0,12	0,08	0,23	2,55
	Обед													
72	Суп рыбный	200	6,76	6,62	1,98	128,62	25,32	36,84	140,56	1	0,01	0,14	0,09	5,5
128	Пюре картофельное	155	3,1	9,16	17,99	172,9	41,66	27,4	87,03	1,03	0,05	0,06	0,14	17,8
209	Биточек куриный	90	14,16	16,0	9,66	239,25	47,82	16,49	64	0,65	0,02	0,01	0,05	0,21
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	-	0,25	0,02	0,73
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		184,92	32,51	91,06	812,29	161,08	114,79	374,83	4,83	0,09	0,46	0,30	24,24
	Всего		202,06	53,58	178,40	1452,89	468,47	184,66	743,19	8,0	0,21	0,54	0,53	26,79

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша гречневая на молоке	260	11,54	6,34	40,82	263,47	140,4	112,48	240,9	3,39	0,02	0,01	0,19	1,09
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,01	0,01	0,04	1,33
1	Бутерброд (сыр, масло)	55	5,8	8,3	14,83	157	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
	Итого		18,86	15,99	71,55	501,47	275,4	132,08	356,2	4,15	0,07	0,05	0,26	2,43
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	-	0,98	0,09	6,6
219	Сырники со сгущенным молоком	200	28,16	23,3	44,52	501,3	30,1	39,3	33,6	0,81	0,08	0,04	0,09	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		34,20	26,23	102,90	794,62	78,36	79,12	150,26	3,45	0,09	1,02	0,18	7,33
	Всего		53,06	42,22	174,45	1296,09	353,76	211,02	506,46	7,60	0,16	1,07	0,44	9,46

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша манная	260	7,47	4,3	52,28	278,57	131,67	20,3	115,19	0,48	0,02	0,01	0,08	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
3	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,38	9,13	16,31	172,7	139,2	9,45	96	0,49	0,06	0,04	0,04	0,11
	Итого	505	13,92	13,45	83,59	511,27	281,97	31,15	213,99	1,25	0,08	0,05	0,12	1,31
	Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	28,7	11,34	26,86	0,46	-	0,49	0,03	0,79
316	Морковь припущенная	60	0,91	1,47	5,72	39,72	17,13	22,99	33,97	0,45	8,4	7,07	0,034	1,7
269	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,16	1,11	-	0,16	0,06	-
272	Котлета мясная	90	6,18	6,91	14,15	101,4	10,12	18,26	63,09	3,52	0,01	0,01	1,05	0,05
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	-	3	0,01	0,9
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		17,78	17,63	108,49	623,89	88,79	95,45	225,28	7,95	8,52	10,73	1,18	3,44
	Всего		31,70	31,08	102,08	1135,16	370,76	126,6	439,27	9,20	8,60	10,78	1,3	4,75

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	260	9,82	15,5	56,27	404,18	143,11	67,6	224,29	1,68	0,05	0,04	0,17	0,92
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,02	0,01	0,04	0,06
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
	Итого		15,35	25,67	87,11	640,78	277,29	85,8	336,79	2,16	0,11	0,08	0,25	0,98
	Обед													
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	12	5,1	4,2	9	0,15	-	0,01	0,01	1,47
96	Рассольник со сметаной	210	1,61	4,07	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	-	0,98	0,07	6,7
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	34,86	48,55	2,35	4,41	-	0,1	0,14	7,73
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63	-	0,1	0,01	100
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		26,62	25,92	89,51	708,62	98,42	92,13	119,97	7,39	0,01	1,19	1,23	115,9
	Всего		41,97	51,59	176,62	1349,40	404,42	171,93	456,76	9,55	0,13	1,27	1,48	115,88

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	155	14,4	25,65	2,72	299	76,28	11,94	167,07	1,95	0,24	0,08	0,08	0,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,03
3	Бутерброд с сыром и маслом	55	9,28	13,28	24	251,2	139,2	9,45	96	0,49	0,06	0,04	0,04	0,11
	Итого		23,75	38,95	41,72	610,0	226,58	22,79	265,87	2,72	0,30	0,12	0,12	0,33
	Обед													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,8	24,74	131,74	197,17	4,43	0,04	0,03	0,020	-
	Свежий помидор (нарезка)	60	0,06	0,12	2,28	13,2	8,4	12,0	15,6	0,54	-	0,480	0,04	10,5
171	Греча отварная	150	8,3	8,95	37,37	262,5	41,3	13,14	97,56	1,14	0,06	0,01	0,04	1,37
290/ 330	Цыпленок тушеный в сметанном соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	-	-	-	-	0,012	-	0,3	20
233	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	-	-	19,4	75	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	16	9	11	2,2	-	3	0,03	10
	Итого		25,7	25,19	97,7	725,22	143,64	182,48	421,05	10,43	0,122	3,52	0,43	41,87
	Всего		49,45	64,14	139,42	1335,22	370,22	205,27	686,92	13,15	0,42	3,64	0,55	42,20

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша «Дружба» (рис, пшено)	250/10	7,53	13,84	41,45	321,9	133,38	37,22	156,72	0,81	0,06	0,04	0,1	0,96
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	0,02	0,01	0,06	1,59
	Итого		13,97	24,87	73,92	576,5	294	62,76	303,78	1,64	0,12	0,08	0,19	2,55
	Обед													
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	18,74	11,71	25,96	0,5	-	0,72	0,03	5,78
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,76	6,62	1,98	128,62	25,32	36,84	140,56	1	0,01	0,14	0,09	5,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	3,68	209,7	1,37	16,34	60,95	0,53	-	0,02	0,03	-
294	Котлета куриная	90	15,69	15,09	14,65	257,4	47,82	17,76	64	2,9	0,04	0,06	0,16	0,72
348	Компот из кураги	200	0,35	0,11	23,61	114,8	20,32	17,12	12,46	0,45	-	0,01	0,02	0,6
1.6	Хлеб рж.пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		31,11	33,85	77,71	924,30	127,37	116,37	363,73	8,34	0,06	0,95	0,33	12,60
	Всего		45,08	58,72	151,63	1500,8	421,37	179,13	667,51	9,08	0,18	1,03	0,52	15,15

10 день

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174	Каша ячневая	250/1 0	9,05	13,59	48,53	354,1	162,04	36,46	241,51	0,94	0,06	0,04	0,12	0,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1	-	2,83
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	0,04	0,03	0,03	-
	Итого		11,54	21,1	148,66	552,1	184,64	43,06	268,41	1,65	0,1	1,07	0,15	3,79
	Обед													
82	Борщ со сметаной	200/1 0	1,44	4,01	10,75	102,2	43,34	27,56	79,6	1,38	-	1,04	0,08	5,36
128	Пюре картофельное	150/5	3,1	9,16	17,99	172,9	41,66	27,4	87,03	1,03	0,05	0,06	0,14	17,8
234	Котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,63	33,37	27,83	121,24	1,06	0,03	0,02	3,72	0,23
274	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	22,46	7,26	18,5	0,19	-	0,78	0,01	2,4
1.6	Хлеб рж. пш.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10	42,4	1,24	0,01	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	-	-
	Итого		18,72	26,10	109,69	773,45	154,63	106,65	366,17	5,12	0,09	1,90	3,95	25,79
	Всего		30,26	47,20	258,35	1325,55	339,27	149,71	634,58	6,77	0,19	2,97	4,10	29,58
	Итого за 10 дней		561,28	455,94	1900,2	13469,28	3628,07	1816,20	5870,83	90,94	112,51	29,50	11,49	331,92

