

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2023 году  
(завтрак)

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		
		7 - 11 лет				B1	E	C	Ca	Fe	
		Б	Ж	У							
<b>1 День</b>											
<b>Завтрак</b>											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3	
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022	
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
<b>Итого день:</b>	<b>570</b>	<b>24,33</b>	<b>17,2</b>	<b>93,13</b>	<b>634,84</b>	<b>0,278</b>	<b>1,87</b>	<b>15,1000</b>	<b>81,4</b>	<b>4,942</b>	
<b>2 День</b>											
<b>Завтрак</b>											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	19,3	17	25,7	333,23	0,1	0,7	0,0000	175,5	0,9	
Фрукто по сезону	100	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	
<b>Итого день:</b>	<b>500</b>	<b>27,6</b>	<b>33,1</b>	<b>70,5</b>	<b>710,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>	<b>8,3000</b>	<b>327,5</b>	<b>3,7</b>	
<b>3 День</b>											
<b>Завтрак</b>											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54	
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	







Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>		<b>23</b>	<b>19,01</b>	<b>76,64</b>	<b>582,49</b>	<b>0,346</b>	<b>2,26</b>	<b>15,3600</b>	<b>60,21</b>	<b>8,04</b>

**8 День**

<b>Завтрак</b>										
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>		<b>16,25</b>	<b>18,92</b>	<b>92,42</b>	<b>625,26</b>	<b>0,208</b>	<b>4,3</b>	<b>8,3000</b>	<b>156,31</b>	<b>4,91</b>

**9 День**

<b>Завтрак</b>										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>		<b>24,11</b>	<b>15,75</b>	<b>69,8</b>	<b>517,39</b>	<b>0,334</b>	<b>1,8</b>	<b>30,1000</b>	<b>63,9</b>	<b>6,52</b>

**10 День**

<b>Завтрак</b>										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Печень куриная, тушенная в соусе	60/50	20	10	5	190	0,3	2,7	4,5000	76	16,7
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
<b>Итого день:</b>		<b>31,67</b>	<b>19,09</b>	<b>84,63</b>	<b>649,35</b>	<b>0,468</b>	<b>4,18</b>	<b>20,2000</b>	<b>218,2</b>	<b>19,862</b>