

Примерное десятидневное меню  
Для начальной школы (1-4 класс )

2022-2023гг.

Завтрак	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак понедельник																	
Каша молоч. крупяни	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72		
молочо, кр. пшено, сак. масло сл)																	
рукты		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	-	1.29	
ай с сахаром (чай зав.	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27		
кар)																	
атон		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005		
итого		590	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28		
<b>Завтрак вторник</b>	<b>№р</b>	<b>Вес, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>				<b>Витамины, мг.</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
Гарик мясные(свинина, ра, лук, соль)	592	90	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19	2.56		
юре	410	160	3.1	12.0	37.2	105.0	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67	0.49		
артофельное(картоф, злоно, масло сл, соль)																	
гурчик сол. в нарезке		50	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4		
ай фруктовый(чай фрукт, хар)	944	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27		
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005		
итого		590	22.97	29.88	133.47	735.86	0.071	0.281	7.25	4.62	6.94	78.66	39.51	73.69	4.72		
<b>Завтрак среда</b>	<b>№р</b>	<b>Вес, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>				<b>Витамины, мг.</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
аша молоч.	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72		
рупяи(молоко, кр. манна, сахар, зсло сл)																	
рняик к чаю		50	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.29		
ай с сахаром (чай зав.	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27		
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005		
итого		540	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28		
<b>Завтрак четверг</b>	<b>№р</b>	<b>Вес, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>				<b>Витамины, мг.</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
лов с курицей(кура, рис, зрк, лук, масло под)	601	200	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.7	-	2.6		
лошка маковая(мука, злоно, дронжи, марг, сахар, мяк)	590	50	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4		
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005		
ай с сахаром(чай зав, сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27		
итого		540	27.5	24.2	117.5	701	0.001	0.241	0.285	0.021							
<b>Завтрак пятница</b>	<b>№р</b>	<b>Вес, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>				<b>Витамины, мг.</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
апеканка	421	200	16.93	11.96	22.13	364.0	0.1	0.04	0.25	0.39	0.27	146.93	20.2	191.43	0		
зорожняя(творог, кр. манн, зце, сахар, зсуц, молоко)																	
ай с сахаром(чай зав, сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.002	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27		
агон		50															
итого		500	17.13	11.96	37.13	427.0	0.1	0.04	0.253	0.392	3.27	152.73	22.45	93.9	0		

для детей 7-11 лет

Завтрак понедельник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Макароньки отварные (изд., соль, масло слив.)	415	160	9.99	4.47	68.75	360.82	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Паштет из фарша	378	90	10.8	22.4	4.2	259.0	-	-	0.13	0.02	43.0	16.3	-	-	0.9
Пюре (Фарш ц.б. томат, мука, соль, сахар, масло под.)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.062	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре (чай зав., сахар)		50	7.9	0.8	52.0	249.0	0.02	0.22	0.001	-	-	0.38	0.26	1.3	0.024
Пюре		500	28.89	27.67	139.95	931.82	0.02	0.26	0.154	0.082	46.0	25.72	2.51	3.77	1.93
Завтрак вторник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
Пюре мясная (кура, лук, батун, соль, масло под.)	510	90	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19	2.56
Пюре с соусом (гречка, томат, мука, масло под.)	378	160	3.12	6.11	15.92	127.22	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Пюре ванильная (молоко, дрожжи, маргарин, сах.)	590	60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
Пюре с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Пюре		600	22.99	23.99	112.19	758.08	0.031	0.351	0.305	5.621	4.204	51.429	114.13	154.06	7.265
Завтрак среда	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
Пюре (пюре, крупа)	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72
Пюре с соусом (пюре, гречка, томат, мука, масло под.)	591	50	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.29
Пюре с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Пюре		540	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28
Завтрак четверг	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
Пюре тушеная (капуста, морковь, томат, соль, сах., масло)	315	150	2.8	19.5	6.2	129.0	0.02	0.03	0.04	0.69	11.3	59.3	24.13	46.64	0.84
Пюре мясные (свинина, лук, рис, соль)	619	90	9.8	22.2	3.2	201.1	-	-	0.13	-	43.0	16.3	-	-	0.9
Пюре		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Пюре с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре		530	23.1	47.6	88.8	750.1	0.021	0.171	0.255	0.711	57.304	103.89	26.38	49.11	3.415
Завтрак пятница	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
Пюре с творогом (мука, яйцо, сах., Масло сл. Творог)	1044	70	8.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12	0.15	0.19	0.26	123.54	13.36	82.01	1.24
Пюре с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре макарон с сыром (май, сыр, масло сл)	421	160/20	14.35	6.67	18.95	141.55	-	0.03	0.05	-	0.09	69.7	-	-	0.76
Пюре		500	23.25	14.17	94.55	643.55	0.13	0.15	0.203	0.21	3.35	199.07	15.61	84.48	2.27