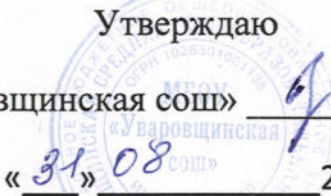


Утверждаю  
Директор МБОУ «Уваровщинская сош» \_\_\_\_\_ Е.Н.Хохлова  
« 31 » 08 \_\_\_\_\_ 2021г



**Примерное 10-дневное меню**  
**МБОУ «Уваровщинская сош» Кирсановского района**  
**Осенне-зимний сезон**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Сезон: осеннее - зимний

с 7-11 лет						Витамины и микроэлементы				
Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
		Б	Ж	У						
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Рожки отварные с сыром и масл.	180	11,8	9,9	57,6	316					
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,1	0,63
Итого:		<b>14,1</b>	<b>10,8</b>	<b>78,2</b>	<b>450</b>	<b>0.007</b>	<b>0,03</b>		<b>14,18</b>	<b>0,638</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	0,4	0,7	15	8,4	0,8
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51		0,5	38	0,8
Рагу из курицы	80	17	12,8		182	0,03	0,03	1,05	25	1,2
Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03			7,5	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,1	-	28,5	107	0,02	0	2,8	14	1,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05			6,4	0,5
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	0,02			6,3	0,6

Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	0,01	0,03	13	16	2,2
Итого:		<b>32,1</b>	<b>22,2</b>	<b>135,7</b>	<b>785</b>	<b>1,07</b>	<b>0,8</b>	<b>32,4</b>	<b>122</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
чай	0.2									
сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Рис отварной с масл.сл. гуляш из печени	150 80 5	5.5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Чай	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07

Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,1	0,63
<b>Итого</b>		<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>61,2</b>	<b>336</b>	<b>0,157</b>	<b>0,08</b>	<b>5,4</b>	<b>183,5</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01
Гречка отв. с сл.маслом	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Чай с лимоном	200	0,6		3,2	120	3		36	0,4	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
<b>Итого:</b>		<b>28,3</b>	<b>23,5</b>	<b>100,2</b>	<b>822</b>	<b>200</b>	<b>147,4</b>	<b>596</b>	<b>8,4</b>	<b>0,04</b>
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
чай	0.2									
сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					



Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с лимоном	200/5	50	4,2	8,9	32,0	225				
чай - заварка	0,2									
сахар	15									
лимон	8									
<b>Итого:</b>		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Рожки отв. с сл. масл	150	2,1	3,4	17,5	106	0,12	0,008	2,28	37,09	0,9
Отв. колбаса	30	11	25	10,2	356	0,05	0,06		16,97	1,5
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,1	0,04	368	0,7
Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,08	0,03		7,3	0,65
<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>37,6</b>	<b>70,5</b>	<b>729</b>	<b>0,41</b>	<b>0,208</b>	<b>3,32</b>	<b>474,46</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рассольник на к.б.	250	4,5	5	19,9	139	38,5	31,5	209	1	
Гуляш из печени	80	15,5	7,5	5	150	24	21	171	1,8	
Каша гречневая	150	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5	



Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из свежей капусты с курицей	250	3,8	4,1	10,6	93	12	6	39	0,15	
Котлета мясная	80	7,9	11,5	7	158	22	13	48	1,6	0,01
Рис отварной	150	2,1	8,9	11,3	98	81	33	98	0,9	
Кисель	200	0,4		23,6	94	14	4	8	4,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>25,5</b>	<b>93,9</b>	<b>635</b>	<b>169</b>	<b>101,4</b>	<b>283</b>	<b>14</b>	<b>0,7</b>
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с сахаром	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
чай	0.2									
сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					
<b>6 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая молочн.с масл. сл. сахар.	200	10,1	5,6	22,3	168	0,14	0,06	10	12,47	0,14
Чай	200	0,4	1,2	29.2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0



Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05		14,74	0,65
<b>Итого:</b>		<b>13,4</b>	<b>14,4</b>	<b>69,05</b>	<b>455</b>	<b>0,178</b>	<b>0,36</b>	<b>12,05</b>	<b>99,81</b>	<b>1,83</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп вермишелевый с фрикадельками мясными	250	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1	
Картофель тушеный с курицей	200	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>16,5</b>	<b>112,8</b>	<b>617</b>	<b>143,2</b>	<b>104,8</b>	<b>397,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,03</b>
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Чай с лимоном	200	50	4,2	8,9	32,0	225				
чай - заварка	0.2									
сахар	15									
лимон		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					
<b>Итого:</b>										
<b>7 день</b>										



сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>51,7</b>	<b>7,1</b>	<b>28,4</b>	<b>143</b>					
<b>8 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Рожки отв. с сл.масл и сыром	180	5,5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,1	0,63
<b>Итого</b>		<b>8,5</b>	<b>11,9</b>	<b>40,3</b>	<b>421</b>	<b>0,157</b>	<b>0,08</b>	<b>6</b>	<b>200,38</b>	<b>2,638</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп-лапша на к.б.	250	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9	
Рагу из курицы	80	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04
Рис отварной	150	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8	
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
<b>Итого:</b>		<b>33,3</b>	<b>31</b>	<b>134,4</b>	<b>878</b>	<b>128</b>	<b>106,4</b>	<b>505,6</b>	<b>67,6</b>	<b>0,33</b>

<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Кисель из концентрата	200					225				
кисель	15	0,6	0,0	31	126	61				
сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>8,9</b>	<b>47</b>		<b>286</b>				
<b>9 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Рожки отварные с мас.сл. рагу из курицы	150/80	11.8	9,9	57.6	316					
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,1	0,04	368	0,7
Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0.05		14,31	0,65
<b>Итого:</b>		<b>17,8</b>	<b>16,5</b>	<b>100,8</b>	<b>561</b>	<b>0,218</b>	<b>0,2</b>	<b>20,04</b>	<b>412,31</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рисовый с фрикадельками	250	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4	
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Отварная колбаса	30	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02
Компот из св. яблок	200	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8	

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
<b>Итого:</b>		<b>38</b>	<b>26,5</b>	<b>150,3</b>	<b>886</b>	<b>192</b>	<b>152</b>	<b>589</b>	<b>9,6</b>	<b>1</b>
<b>Полдник</b>										
Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	20	1,7	2,9	19,5	111	286				
Кисель из концентрата	200									
кисель	15	0,6	0,0	31	126					
сахар	15									
<b>Итого:</b>		<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>50,5</b>	<b>237</b>					
<b>10 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Гречка с молоком с масл.сл. сахар	200	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9
Чай	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0
Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0,05		14,31	0,65
<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>13,3</b>	<b>79,0</b>	<b>458</b>	<b>0,278</b>	<b>0,92</b>	<b>0,23</b>	<b>111,61</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из св.капусты с курицей	250	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4	

