

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа города Южи

СОГЛАСОВАНО:
И.О.зав.детским отделением
ОБУЗ "Южская ПРБ"
И.И. Филипова
"30" 01 2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ г.Южи
"30" 01 2023г
Е.А. Баранова

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СОШ г.3
Сироткин М.А.
"30.01.2023
Сироткин

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
диетическое питание

Диетическое меню

№ п/п	№/реце птуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтрак														
День 1				17,42	21,19	105,73	787,00	0,21	0,15	0,98	113,63	48,84	2,40	232,69
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	14,50	17,20	70,30	405	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 2				22,35	23,69	101,24	617,00	0,08	0,15	0,74	416,25	31,70	1,97	120,55
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№335	Каша манная со слив.маслом	200/10	13,10	14,50	51,00	235	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Йогурт в упаковке	200	1,75	3,00	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														
День 3				18,40	21,34	90,68	725,00	0,09	0,24	0,47	128,81	28,53	1,88	156,30
1														
2	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	210/20	15,30	21,00	37,28	488	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
3	640	Кисель фрук.витамин.	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 4				31,30	33,99	69,31	506,00	0,25	0,26	5,23	81,76	55,82	3,95	872,55
1		Говядина отварная	100	25,20	24,40	12,90	164	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,20	9,20	21,00	186	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 5				19,40	21,85	88,50	823,50	0,12	0,23	3,27	281,07	39,94	2,18	207,31

1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№302	Каша дружба со слив.маслом	200/10	11,84	13,81	42,20	268	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	220	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 6				17,60	14,12	101,61	603,00	0,12	0,52	0,42	266,25	30,60	3,92	216,35
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№53	Каша пшенная со слив.маслом	200/10	10,10	7,93	56,50	327	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 7				36,90	28,62	85,82	694,00	0,16	0,16	0,10	43,79	35,79	3,70	267,53
1														
2	№499	Курица отварная	100	27,80	18,20	17,86	330	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№332,516	Макаронь отварные со сливочным маслом	180	6,20	10,03	32,55	208	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6														
День 8				20,61	22,49	96,12	623,50	2,04	0,11	10,14	225,23	27,01	1,79	161,18
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3		Каша манная со слив.маслом	200/10	13,10	14,50	51,00	235	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6														
День 9				22,00	23,14	115,41	681,00	0,12	0,05	0,10	26,99	25,69	2,70	127,23
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№28	Каша гречневая со слив.маслом	200/10	14,50	16,95	70,30	405	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

5														
6														
День 10				31,45	27,29	96,34	717,00	0,19	0,17	0,10	48,79	38,89	4,03	288,53
1	№52	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№ 492	Плов из птицы	250	25,70	23,70	52,00	370	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Йогурт в упаковке	200	1,75	3,00	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														

Всего за 10 дней

Всего за 10 дней														
№ п/п		Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет											
			Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтраки														
	Всего		237,43	237,72	950,76	6777	3,38	2,04	21,55	1632,57	362,81	28,51	2650,21	
	Зав. столовой													

Бурнакина А.Н.