

Согласовано:

Директор МБОУ «ОЦ «Кристалл»

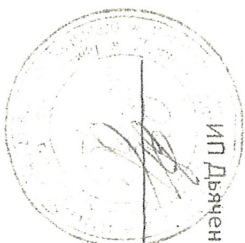
С.П. Оленич



Утверждаю:

ИП Дряченко А.В.

(Дряченко А.В.)



Примерное десятидневное меню для детей

С 1 по 4 класс.

(Завтрак)

Возрастная группа до 10 лет

2024 - 2025 год

2006	№ 520	Пудинг творожный с манкой	200	8,4	5,385	24,14	199,57	188,5	34,45	333,9	1,295	0,15	0,063	1	0,4
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,023	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,38	15,841	66,84	480,26	307,77	62,84	478,09	3,288	0,22	0,203	1,6	1,86
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Четвертый день													
		Завтрак													
2004	№ 741	Икра свекольная	40	0,72	1,52	0,64	24,2	12,9			0,56		0,301	1,64	
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	28,6	209,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2007	№ 168	Ленивые голубцы в соусе	90/50	6,73	4,481	3,19	101,07	64,968	32,316	189,88	2,786	6	0,206	29,202	2,342
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
				15,41	15,721	67,34	482,66	112,72	62,516	315,53	6,031	6	0,656	30,942	9,222
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Пятый день													
		Завтрак													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	30	0,21		0,54	3								
2006	№ 19	Макаронный отар.	150	5,239	5,825	22,32	173,3	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	90/50	6,27	9,56	5,92	130,64	23,84	12,8	65,12	1,04	8	0,024	8,56	1,9
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88

			15,419	15,745	66,53	473,58	262,54	46,95	240,57	5,48	8,112	0,218	8,96	3,025	
	Второй завтрак														
	Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104									
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		77,004	79,002	334,6	2391,3	1234,7	276,16	1685,3	20,25	14,56	1,603	59,242	17,462	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	молоко	28	25	47	520									
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
	Первый день														
	Завтрак														
2009	№ 97	Каша манная молочная	230	7,291	4,03	26,87	185,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 220	Сыр	15	4,02	4,095	54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03	
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12	
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
			15,441	15,825	66,83	475,64	293,15	46,9	277,95	2,54	0,091	0,194	1,68	1,968	
	Второй завтрак														
	Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104									
	Второй день														
	Завтрак														
2005	№ 13	Морская капуста С овощами	40	0,688	3,928	2,12	29,136	10,752	37,36	13,99	3,4	0,032	0,012	0,96	
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	23,06	169,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2004	№ 156	Шарик куриный с соусом	90/50	4,68	7,32	4,14	114,2	4 17,4	19	96,6	0,62	0,05			
2010	№ 250	Компот из суфруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1	0,88	

2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92	0,115			1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,44	15,77	67,04	476,69	59,55	63,3	383,75	6,265	0,116	0,366	10,77	1,7
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		77,097	79,007	335,4	2391,1	825,15	324,51	1532,5	27,93	0,59	1,442	18,01	17,986
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ молоко		28	25	47	520								
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		154,1	158,01	670	4782,5	2059,8	600,67	3217,8	48,18	15,15	3,045	77,252	35,448
		За один день		15,41	15,79	67,03	479,27								
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ молоко		56	50	94	1040								