



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ ПАЦЫНСКАЯ СОШ
РОГНЕДИНСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Возрастная группа: 7-11 лет

№. рецеп- туры	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность, грамм			Энергети- ческая ценность ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
	<i>Первая неделя Первый день понедельник</i>													
№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	8,6	7,3	47,1	288	145	34	116	3,5	0,18	0,15	0,8	0,02
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
№ 14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	Итого:	565	11,4	14,95	85,2	520	210,3	43	129	5,3	0,33	0,29	16,8	59,02
	<i>Второй день вторник</i>													
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8				1,7	0,2	0,1	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	Итого:	500	21,66	17,26	81,2	577	79,1	63	0,03	2,01	2,32	0,39	15,1	0,015

	Третий день среда														
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	258,47	93,84	76,81	161,39	2,39	0,39	0,08			
№294	Котлета рубленая из курицы из полуфабрикатов промышленного производства	80	12,9	12,8	12,5	217	24	22,4	88,8	1,76	0,08	0,12	0,64	0,03	
№382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151	122	18	120	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12			
	Итого:	460	24,92	35,88	101,8	689,47	275,34	117,21	370,19	5,35	0,3	0,59	0,64	0,03	
	Четвертый день четверг														
№183	Каша гречневая молочная	200	9,09	12,99	35,18	295	154,2	99,23	5,76	2,87	0,35	0,14	1,64		
№14	Масло сливочное	10	0	7,25	0,10	66	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0	
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	15,6			0,46			2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12			
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16		
	Итого:	562	12,09	20,64	74,28	532	222,33	108,23	18,76	4,53	0,5	0,28	20,44	59,0	
	Пятый день пятница														
№202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,79	30,45	195,7	16,19	10,86		1,09					
№234	Котлета рыбная из полуфабриката промышленного производства	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13		1,11	0,2	1,3			
№349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,4	17,46	0,7	0,07	0,3	0,02	0,73		

-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
-	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	Итого:	560	18,59	9,97	97,42	609,98	155,2	68,45	11,7	3,47	0,65	1,46	16,73	
	<i>Вторая неделя шестой день понедельник</i>													
№392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313	18,8				1,7	0,2	0,1	
№375	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	12,8			0,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	Фрукт свежий банан	100	2,26	0,76	28,5	141	12	63	0,03	0,9	0,5	0,07	15	0,015
	Итого:	500	21,66	17,26	81,2	577	79,1	63	0,03	2,01	2,32	0,39	15,1	0,015
	<i>Седьмой день вторник</i>													
N.181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3		0,47	0,03	0,03	1,17	0,03
№ 14	Масло сливочное	10	2,32	7,25	0,13	66	0							
N.15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53	156	16,8	163,2	0,33		0,11	0,84	
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	15,6			0,46			2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63	35,5			0,6	0,12	0,12		
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0	10,4	43	16	9	11	0,6	0,03	0,02	16	
	Итого:	577	15,43	22,47	71,51	541	356,847	46,1	174,2	2,46	0,18	0,46	4,81	0,03
	<i>Восьмой день среда</i>													
№302	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,82	9,74	50,0	215,3	93,84	76,81	161,39	2,39	0,39	0,08		
№234	Котлеты рыбные из полуфабрикатов промышленного	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13		1,11	0,2	1,3		

