



И. о. директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»
Уткина Т.В.
Приказ № 132- УВ от 28.08.2023г.

Примерное 10-дневное меню

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»

на 2023-2024 учебный год осенний – зимний период

возрастная категория 7-11 лет

Льгов 2023г.

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 1-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции г.	Пищевые вещества (г.)			Энрг. ценность , ккал.	№ рецеп -туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша ассорти «Дружба»	200	6,20	8,60	42,7	248,30	297	23,5	122,98	32,49	72,3	0,1	0,10	0,19	0,05	0,7
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,2	164,9	3	22	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,12	0,3
Какао с молоком	200	4,62	4,02	48,8	177,56	693	12	158,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,45	63,0	209	16	33,0	7,2	76,8	1,5	0,045		150,0	
Итого:	520	26,24	28,42	110,15	653,76		75,5	521,98	65,09	343,1	3,32	0,245	2,28	150,18	1,17
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый)	200	9,38	5,87	12,3	173,48	139	22	75,6	32,74	102,3	1,29	0,14	5,78	0,02	2,45
Тефтели мясные	100	10,4	15,3	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225,0	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	233,2	4	10	21,2	14,2	148,5	0,86	0,18	1,2	0,01	0,54
Час с сахаром с лимоном	200	0,53	0	0,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	760	27,46	30,51	86,08	808,62		89	152,34	109,16	538,0	6,27	0,53	28,4	0,13	5,11
Полдник:															
Булочка с сахаром	100	7,5	13,2	60,9	394,0	769	15	19,8	13,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018	4,0
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	20	14,0	18,0	17,0	0,8	0,02	4,0	0	0,20
Итого:	300	8,5	13,40	81,1	486,0		35	33,8	31,0	106,0	9,3	0,14	4,0	0	4,2

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 2-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Курица отварная	100	43,34	26,26	0	413,34	288	34,80	40,0	20,0	0	2,0	0	0	0	0	0
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	10	5,15	24,7	15,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Час с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	0	0	0	
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0		8,5	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10,0	0	0	
Итого:	600	49,72	32,99	42,31	768,44		58,8	76,49	91,0	73,37	5,81	0,17	10,0	0,02	1,23	
Обед:																
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0	
Суп крестьянский крупой (пшено)	200	8,0	7,38	6,32	147,86	138	22	42,0	18,6	72,4	1,90	0,07	7,73	0	0	
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608	48	43,75	32,13	166, 38	1,50	0	0	0	0	
Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	332	12	5,0	13,80	11,6	0,81	0,05	0	0,02	0,63	
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	13	14,0	18,0	17,0	0,8	0,02	4,0		0,20	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0		0,34	
Итого:	760	33,82	23,8	93,91	784,75		104	131,56	104,53	317,31	6,38	0,28	32,7	0,02	1,17	
Полдник:																
Печенье	100	4,2	3,0	48,2	224,0	ПТ	16	32,8	46,28	124,64	2,4	0,32	0	1,6	0	
Молоко	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	18	240,0	280,0	180,0	0,20	0,08	2,60	0,40	0,20	
Итого:	300	5,2	3,2	68,4	316,0		34	272,8	326,28	304,64	2,6	0,4	2,60	2,0	0,20	

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 3-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции , г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность , ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	200	22,4	17,07	51,47	449,32	222	39	374,81	58,22	0	1,93	0	0,86	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	692	12	69,20	6,0	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368	8,5	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10,0	0	0
Итого:	500	25,04	19,57	86,53	612,12		59,5	460,01	73,22	179,0	2,58	0,05	11,31	0,08	0,05
Обед:															
Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,80	0,14	6,04	27,28	88	25	61,4	11,76	27,38	0,78	0,02	7,6	0,78	0,08
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	639	10	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	288,75	608	48	43,75	32,13	166,38	1,50	0	0	0	0
Макаронные изделия	150	5,35	0,55	26,6	157,40	332	12	5,0	13,80	116,0	0,81	0,05	0	0,02	0,62
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПП	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	700	34,77	13,37	104,44	690,63		98	138,86	91,39	397,46	5,1	0,32	16,95	0,92	2,72
Полдник:															
Печенье	100	4,2	3,0	48,2	224,0	ПТ	16	32,8	46,38	124,64	2,4	0,32	0	1,6	0
Чай с сахаром с лимоном	200	0,59		9,87	41,6	946	4	15,33	23,3	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Итого:	300	4,79	3,0	58,07	265,6		20	48,13	69,68	136,91	4,53	0,32	2,13	1,6	0

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 4-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
Тефтели мясные	80	10,4	15,3	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225,0	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	4	10	21,4	14,2	148,5	0,86	0,18	1,2	0,01	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943	4	6,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,67	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	540	17,75	25,24	86,91	630,07		66,5	67,61	53,4	423,43	4,85	0,39	22,62	0,11	2,66
Обед:															
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	7,5	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0
Суп-лапша домашняя на куб/б	200	2,8	5,8	13,9	120,0	148	22	20,88	2,86	5,65	0,51	0,05	1,9	1,2	0,04
Курица отварная	100	43,34	26,26	0	413,34	288	34,80	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694	15	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	639	12	28,7	19,6	52,0	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	760	63,09	41,7	74,61	944,67		92,8	100,49	76,76	206,33	4,04	0,48	35,57	26,82	2,06
Полдник:															
Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17	152	12	15,0	0	0	1,5	0,02	0	0	0
Молоко	200	5,80	5,0	9,60	107,0	385	18	240,0	28,0	180,0	0,20	0,08	2,60	0,40	0
Итого:	300	8,72	8,33	87,1	461,17		30	255,0	28,0	180,0	1,7	0,10	2,60	0,40	0

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 5-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Печень тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	261	33	32,87	13,51	224,73	5,50	0,19	19,98	2,40	1,90	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694	15	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	
Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,0	11,2		5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943	4	6,0	0	0	2,0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	55,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	580	18,4	21,7	59,86	509,45		60,2	75,86	55,36	366,43	9,56	0,46	38,15	27,9	2,24	
Обед:																
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0	
Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,0	3,8	5,6	55,54	114	25	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11	1,9	
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	288,75	608	48	43,75	32,13	166,38	1,50	0	0,15	0	0	
Макароны отварные	150	5,35	0,55	26,6	157,40	332	10	5,0	13,80	116,0	0,81	0,05	0	0	0,63	
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	639	12	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	760	35,82	20,08	109,19	770,43		104	147,33	118,6	488,46	5,83	0,38	39,58	0,23	4,55	
Полдник:																
Пудинг из творога (запеченный)	150	22,4	17,07	51,47	449,32	222	25	281,11	43,67	0	1,45	0	0,65	0	0	
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0	
Итого:	350	22,93	17,07	61,34	490,92		29	296,44	66,87	12,27	3,58	0	2,78	0	0	

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 1-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал).	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша геркулесовая	150	6,12	7,38	35,60	198,0	4	22	130,0	12,3	95,0	1,24	0,15	0,37	0,08	0,01
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	12	158,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	3	22	22,0	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,3
Киви	100	0,40	0,30	10,30	47,0		17,5	64,75	20,35	31,45	0,185	0,111	70,34	0	0,37
Итого:	510	18,94	20,6	108,2	587,46		73,5	375,45	255,15	262,85	69,89	1,36	72,82	0,12	0,85
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
Рассольник «Ленинградский»	200	1,62	4,07	16,38	100,36	132	25	12,77	49,1		0,76	0,07	6,53	0	0
Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,09	285,0	492	45	71,2	43,2	64,7	1,24	0,18	0,28	0,08	1,69
Чай с сахаром	200	0,2		14,0	56,8	943	4	0	6,0	0	2,0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	660	20,24	22,05	81,53	600,9		83	110,78	120,3	114,63	5,37	0,39	27,78	0,08	2,03
Полдник:															
Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	639	10	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17		12	15,0	0	0	1,5	0,025	0	0	0
Итого:	300	12,92	3,39	112,7	464,17		22	43,7	19,6	52,6	2,46	0,14	9,35	0,12	1,68

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 2-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Курица отварная	100	43,34	26,26	0	413,34	288	34,80	40,0	20,0	0	2,0	0	0	0	0
Макароньы отварные	150	5,35	0,55	26,6	157,40	332	10	5,0	13,80	11,6	0,81	0,05	0	0,02	0,63
Хлеб пшеничный	50	5,07	1,07	20,9	107,2	ПП	1,5	0,01	14,1	33,1	1,03	0,13	0	0	0,34
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	25,2	12,27	2,15	0	2,13	0	0
Итого:	500	54,29	27,88	57,37	719,54		50,3	60,34	73,1	56,97	5,99	0,18	2,13	0,02	0,97
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6	26,80	7,90	14,32	0,32	0,01	20,97	0	0
Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый)	200	9,85	5,87	12,5	173,48	139	22	75,6	32,74	102,3	1,29	0,14	5,78	0,02	2,45
Тефтеля мясная	100	15,55	11,55	15,70	288,75	462	45	13,4	17,02	22,5	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	10	5,15	24,7	15,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89
Хлеб пшеничный	50	5,07	1,07	20,9	107,2	ПП	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	0	0	0
Итого:	760	34,23	26,8	65,4	824,87		90	136,29	119,66	201,49	5,74	0,36	27,2	0,14	5,46
Полдник:															
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	946	4	15,33	25,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Пирожок с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394,0	769	25	19,8	15,0	89,0	1,3	0,12	0	0,018	4,0
Итого:	300	8,03	13,2	70,77	435,6		29	35,13	40,2	101,27	3,43	0,12	2,13	0,018	4,0

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 3-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции ,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценно- сть, ккал.	№ рецеп- -туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г.				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374	36	76,2	35,4	263,0	0,85	0,15	4,05	0,28	3,86
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	10	5,13	24,7	15,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89
Икра свекольная	60	1,4	2,76	7,39	60,06	126	6	22,94	17,77	39,46	1,05	0,018	4,03	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943	4	0	6,0	0	2,0	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0		8,5	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10,0	0	0
Итого:	660	21,8	14,52	59,85	576,56		66	120,28	106,97	363,56	5,58	0,33	18,08	0,3	5,09
Обед:															
Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78		9,6	10,20	8,40	0	0,30	0,02	2,94	0	0
Борщ с капустой и картофелем на костном/б.	200	7,44	5,82	9,54	124,84	110	25	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11	1,9
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	45	80,9	56,8	69,3	1,82	0,2	0,52	0,1	2,34
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	21	14,0	18,0	17,0	0,8	0,02	4,0	0	0,20
Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,8	ПР	3	0,014	19,74	49,14	1,47	0,18	0	0	0,44
Итого:	730	30,95	26,05	93,6	754,42		103,6	148,18	134,01	238,94	5,58	0,49	16,57	0,21	4,88
Полдник:															
Печенье	100	4,2	3,0	48,2	224,0	ПТ	16	32,8	46,28	136,64	2,4	0,32	0	1,6	0
Молоко	200	5,80	5,0	9,60	107,0	385	14	240,0	28,0	180,0	0,20	0,08	2,60	0,40	0
Итого:	300	10,0	8,0	54,8	331,0		30	272,8	74,28	316,64	2,6	0,4	2,60	2,0	0

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 4-й

Неделя: второй

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286,0	182	22	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0	0
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	12	135,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	3	22	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,12	0,3
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368	8,5	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10,0	0	0
Итого:	560	20,13	24,3	111,8	672,46		64,5	521,26	70,91	205,0	2,96	0,13	13,26	0,13	0,47
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	6	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Суп картофельный с фасолью	200	3,27	3,56	12,82	96,29	102	22	27,66	25,5		1,22		3,89		
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374	36	76,2	35,4	263,0	0,85	0,15	4,05	0,28	3,86
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	311	12	5,73	24,7	15,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	ПП	3	0,014	19,74	49,14	1,47	0,18	0	0	0,44
Итого:	820	26,23	20,42	68,23	683,87		83	162,30	143,7	367,02	6,51	0,37	42,53	0,3	5,19
Полдник:															
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	8	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Пряник	100	7,68	6,12	97,5	475,8		16,8	9,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Итого:	300	8,21	6,12	107,37	517,4		24,8	24,33	23,2	12,27	2,73	0	2,13	0	0

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 5-й

Неделя: второй

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Тефтели мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,6	608	45	13,4	17,02	225,0	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	649	10	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	0,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	ПП	3	0,014	19,74	49,14	1,47	0,18	0	0	0,44
Итого:	520	18,3	21,52	62,66	530,53		62	65,72	87,71	373,01	5,23	0,39	20,75	25,50	2,22
Обед:															
Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	1,96	2,04	12,3	76,78	101	22	18,66	26,72	51,46	1,02	0,08	4,4	0,12	1,24
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608	48	43,75	32,13	166,38	1,50	0	0,15	0	0
Макароны отварные	150	5,35	0,55	26,6	157,40	332	12	5,0	13,80	11,6	0,81	0,05	0	0,02	0,63
Икра свекольная	60	1,4	2,76	7,39	60,06	126	6	57,36	44,44	91,18	2,65	0,045	10,08	0	0
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	0,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПП	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	760	27,86	17,97	83,76	671,79		95	140,11	154,39	367,99	9,16	0,30	16,76	0,14	2,21
Полдник:															
Пирожок с повидлом	100	7,5	13,2	60,9	394,0	769	25	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	21	14,0	18,0	0,8	17,0	0,02	4,0	0	0,20
Итого:	300	8,5	13,4	81,1	486,0		46	29,33	41,2	13,07	19,13	0,02	6,13	0	0,20

