

№ рец	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fg
	ДЕНЬ 1 Завтрак													
438	Омлет натуральный	200	12,86	7,20	51,02	319,97	0,07	0,27	45,36	0,32	86,28	179,37	37,07	1,03
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	60/10/15	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	500	22,24	11,48	110,51	636,19	0,18	0,7	63,4	1,07	213,59	343,5	78,49	2,79
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
591	Гуляш	100	22,58	22,40	2,57	302,12	0,09	2,22	0,00	2,07	20,66	243,40	37,53	3,47
413	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
421	Сдоба обыкновенная	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40
	Итого	880	43,06	46,04	169,51	1268,83	0,51	56,99	154,34	1,16	144,49	524,34	123,81	8,83
	Итого за первый день	1380	65,3	57,52	280,02	1905,02	0,69	57,69	217,74	2,23	358,08	867,84	202,3	11,62
	ДЕНЬ 2 Завтрак													
7209	Каша пшенная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
3	Бутерброд с сыром	60/12	11,90	23,17	21,37	344,23	0,06	0,25	160,56	0,84	363,17	239,62	24,05	0,76
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6		62,84	0,03		100,00	0,24	22,0	76,8	4,8	1,00
	Итого	512	23,49	41,23	70,61	754,03	0,26	0,65	333,56	31,08	495,88	478,98	69,8	2,85
	Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
600	печень по-строгановски	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из смеси	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51

170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
590	Жаркое по-домашнему	250	23,58	21,00	29,40	401,65	0,28	38,13	24,58	0,76	34,24	309,76	67,42	4,67
783	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	0,01	1,35	17,70	0,11	1,50	5,19	1,98	0,11
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5036	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	Итого	860	35,03	33,96	143,49	1023,79	0,5	67,69	76,14	1,2	117,2	483,33	123,39	6,93
	Итого за шестой день	1360	46,97	57,87	233,26	1648,32	0,64	68,68	223,92	2,24	338,36	755,72	188,92	8,93
	ДЕНЬ 7													
	Завтрак													
438	Омлет натуральный	200	8,33	9,57	4,87	139,25	0,09	3,49	145,94	0,36	99,61	156,86	19,25	1,40
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
3	Бутерброд с сыром, маслом	70/15/15	11,90	23,17	21,37	344,23	0,06	0,25	160,56	0,84	363,17	239,62	24,05	0,76
	Итого	500	22,65	35,14	50,13	611,58	0,18	4,14	319,5	1,24	563,38	475,48	55,2	2,27
	Обед													
213	Суп -пюре	250	7,68	10,27	17,12	192,12	0,11	11,54	47,75	0,46	27,56	109,39	25,13	1,50
855	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
541	Котлета	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
	Итого	880	46,67	45,98	154,87	1220,63	0,63	13,94	154,26	1,27	183,82	683,28	211,19	11,38
	Итого за седьмой день	1380	69,32	81,12	205	1832,21	0,81	18,08	473,76	2,51	747,2	1158,76	266,39	13,65
	ДЕНЬ 8													
	Завтрак													
7209	Каша ячневая молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
1	Хлеб пшеничный с маслом,с сыром	70/15/15	4,09	14,86	25,97	254,28	0,06	0,00	103,25	0,75	12,60	37,45	7,35	0,61

	Итого	500	10,74	28,34	80,65	626,29	0,24	6,4	176,25	1,08	129,46	203,3	50,1	1,76
	Обед													
7200	Рассольник	250	3,65	5,31	19,79	142,71	0,00	4,17	729,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
601	Плов с мясом	250	18,37	18,62	45,61	423,32	0,10	1,20	0,00	3,23	16,19	240,16	50,66	2,75
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5039	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
	Итого	850	31,12	40,21	168,72	1164,67	0,25	6,38	732,53	0	55,31	356,45	80,1	10,64
	Итого за восьмой день	1350	41,86	68,55	249,37	1790,96	0,49	12,78	908,78	1,08	184,77	559,75	130,2	12,4
	ДЕНЬ 9													
	Завтрак													
311	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	200/40	12,86	7,20	51,02	319,97	0,07	0,27	45,36	0,32	86,28	179,37	37,07	1,03
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	500	20,81	10,68	104,84	600,63	0,17	0,67	58,36	1,03	204	323,57	74,37	2,68
	Обед													
171	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	1,31	35,50	42,58	21,00	0,95
506	Рыба тушеная томатном соусе	80/40	13,87	7,58	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	3,18	52,11	238,46	59,77	0,96
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
1058	Ватрушка с повидлом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91
	Итого	960	41,08	29,91	149,69	1037,71	0,73	61,64	128,8	1,5	296,01	683,34	168,54	6,65
	Итого за девятый день	1460	61,89	40,59	254,53	1638,34	0,9	62,31	187,16	2,53	500,01	1006,91	242,91	9,33
	ДЕНЬ 10													
	Завтрак													
7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32

958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
2	Бутерброд с повидлом	60/40	3,67	13,21	28,65	247,49	0,05	0,19	91,78	0,73	12,13	34,69	7,23	0,58
	Итого	500	10,51	25,69	80,61	597,43	0,14	0,91	163,18	1,28	198,25	198,89	32,97	1,01
	Обед													
2041	Суп по-крестьянски	250	2,48	8,66	20,65	170,88	0,11	15,60	59,00	0,29	15,80	70,94	28,30	0,93
621	Биточки мясные	100	17,40	19,28	7,02	270,98	0,07	1,00	36,88	0,57	14,23	179,61	22,40	2,59
413	Макаронные изделия отварные	180	5,99	8,13	38,14	249,84	0,09	0,00	53,10	0,90	11,34	48,69	8,64	0,88
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого	880	36,77	41,95	175,08	1227,84	0,43	16,96	154,34	1,75	90,99	439,53	95,78	0,33
	Итого за девятый день	1380	47,28	67,64	255,69	1825,27	0,57	17,87	317,52	3,03	289,24	638,42	128,75	1,34
	Всего за 10 дней		580,02	667,39	2436,29	18140,33	6,94	364,77	4274,44	22,68	4277,89	8504,97	1916	99,88

СОГЛАСОВАНО :

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора в Свердловской области, в
Талицком, Байкаловском, Тугулымских
районах, городе Камышлов, Камышловским
и Пышминским районах

31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пульниковская НОШ»
Шепелева Г.А. _____

Приказ № 25/5 от 1.09.2023



Примерное 10 –дневное меню для учащихся МБОУ ПГО «Пульниковская начальная общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет