

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: С 7-11 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (ф) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|----------|--------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Первый день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая молочная с маслом | 302 | 160 | 4,66 | 7,66 | 23,90 | 191,24 | 44,19 | 0,06 | 0,89 | 0,40 | 101,92 | 15,47 | 90,05 | 0,36 |
| Какао со сгущенным молоком | 693 | 200 | 4,08 | 3,37 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 150,00 | 17,50 | 118,75 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 6,60 | 17,40 | 0,22 |
| Итого: | | | 10,56 | 11,23 | 51,14 | 356,60 | 44,25 | 1,67 | 25,29 | 0,66 | 256,52 | 39,57 | 226,20 | 0,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 16 | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 0 | 0,02 | 2,82 | 0 | 0,21 | 7,91 | 23,75 | 0,34 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118,00 | 0,05 | 0,19 | 9,20 | 0,21 | 30,72 | 27,90 | 70,66 | 1,67 |
| Котлеты рубленые с соусом | 413 | 80(50/30) | 9,08 | 15,20 | 9,20 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 516 | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0,05 | 0,09 | 0,00 | 0,76 | 10,30 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Сок фруктовый | 707 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 54,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого: | | | 23,38 | 28,03 | 82,89 | 744,76 | 0,1 | 0,41 | 67,02 | 4,03 | 93,38 | 70,76 | 256,04 | 8,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 0,92 |
| Напиток из плодов шиповника | 705 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | | 0,01 | 0,06 | | 12,4 | | 3,4 | 0,66 |
| Итого: | | | 5,3 | 2,66 | 48,08 | 368 | 0,09 | 0,02 | 0,11 | 0,15 | 27,51 | 13,44 | 52,54 | 1,58 |