

**Примерное десятидневное м
МБОУ «Тракторная начальная шко.
на весенне**

Утверждено

Директор МБОУ

«Тракторная начальная школа-детский сад»

/Е.И.Бычкова/



еню питания обучающихся 7-11 лет
ла – детский сад» на 2023-2024 учебный год
е - летний период

День 1
Понедельник
Весенне-летний период (7-11л)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№168 CP 2010	Каша рисовая молочная	200/5		3,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,39	0,093	147,416	173,2	19,8	0,23
	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№10 cp-2004.	Бутерброд с сыром	50		2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,2	0,46
	Хлеб пшеничный	40												
	сыр Голландский	10	10											
№959 CP 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
№424 CP 2005	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,1	13,05	11	9	2,2
	Яйцо отварное	1 шт		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			16,18	24,431	74,443	598,91	0,164	10,42	120,27	524,466	450	66,6	4,77
Обед														
№13 CP 2005	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	огурцы свежие	71,3	57											
	масло подсолнечное	3,6	3,6											
№87 CP 2010	Суп картофельный с рыбными консервами	200		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,2	37,9	1,01
	картофель	74,7-93,3	56											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "сайра"	32	32											
	рис длинозерный	4	4											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№608 CP 2005	Шницель говяжий	90		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	говядина	65	51											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
№688 CP 2005	Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,1	1,11
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,44	21,43	117,14	777,67	0,4	7,578	56	106,02	443,6	131	6,1
	Всего за завтрак и обед			47,62	45,861	191,583	1376,58	0,564	17,998	176,27	630,486	893,5	197	10,9
Полдник														

	Сок	200	1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник		3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	Всего за день		50,87	48,811	243,603	1629,68	1,184	18,078	222,27	633,486	925,2	247	12

№301СР 2005	томатная паста	3	3											
	мука	3,5	3,5											
	сахарный песок	1	1											
	масло растительное	1,5	1,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№679 СР 2005	Гречка рассыпчатая	150		7,46	5,61	35,84	230,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	гречневая крупа	60,6	60,6											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	15	15											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			36,94	28,41	125,67	935,93	0,49	24,308	64	142,16	381,01	132,26	7,44
	Всего за завтрак и обед			47,484	49,57	238,625	1531,923	0,76	37,038	123,12	283,424	544,035	180,31	9,262
	Полдник													
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Печенье	12		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1	0,03	0,05	0,1	5	31,1	44,2	0,65
	Всего за день			50,534	52,81	263,805	1675,023	0,79	37,088	123,22	288,424	575,135	224,51	9,912

День 3
Среда
Весенне-летний период

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№469P 2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20		17,64	13,41	31,55	279,6	0,11	0,25	84,21	249,78	247,5	34,54	1,46
	творог	141	140											
	крупа манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	1\10	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сгущенное молоко	20	20											
№3 CP 2007	Бутерброд с маслом и сыром	60		13,78	12,64	18,5	394,55	0,05	0,03	0,15	207,3	67,8	10,2	1,05
	сыр	10	10											
	хлеб пшеничный	40	40											
	масло сливочное	10	10											
№943 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№13 CP 2005	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	огурец	71,3	57											
	растительное масло	3,6	3,6											
	Яблоко	100	100	1	0	9	47							
	Всего за завтрак			32,314	29,7	64,205	760,563	0,2	6,06	84,36	473,284	342,105	53,27	2,852
Обед														
№12 CP 2005	Салат из консервированной кукурузы	60		1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	11,2	3,47	11,72	0,4
	Кукуруза консервированная	79,7	55,8											
	сахарный песок	1,2	1,2											
	масло подсолнечное	3,6	3,6											
№187 CP 2005	Щи из блк капусты	200		1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	капуста	50	40											
	картофель	30-40	24											
	морковь	10-10,7	8											
	лук	9,6	8											
	масло растительное	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Рыба тушеная в томатном соусе	80/20		13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96

	минтай	118	91											
	масло растительное	8	8											
	вода или бульон	27	27											
	морковь до 1 января /с 1 января	34/36	27/27											
	томатное пюре	15	15											
	сахарный песок	4	4											
№486 СР 2005	лук репчатый	15	13											
	Картофельные пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23,7	22											
	масло сливочное	5,3	5											
№694 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			22,85	20,77	80,35	593,83	0,45	42,038	25,51	151,85	398,38	204,39	3,99
	Всего за завтрак и обед			55,164	50,47	144,555	1354,393	0,65	48,098	109,87	625,134	740,485	257,66	6,842
				Полдник										
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			6,78	12,65	23,63	241,25	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Всего за день			61,944	63,12	168,185	1595,643	0,73	48,438	111,27	665,134	980,485	437,66	7,042

№170 СР 2005	лимонная кислота	3,2	3,2											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	говядина	32,4	32,4											
	морковь	10-10,7	8											
№436 СР 2005	Жаркое по-домашнему	240		21,29	23,78	21,79	387,7	0,13	8,88	15	10,1	210,63	55,83	5,07
	говядина	140,6	103,83											
	картофель	174,8	131,4											
	лук	15,8	13,14											
	томатная паста	7,89	7,89											
	масло растительное	7,89	7,89											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			28,51	33,4	170	732,5	0,38	28,28	15,68	83,95	403,76	126,13	8,68
	Всего за завтрак и обед			59,227	71,673	241,02	1484,94	0,652	41,11	54,692	458,14	941,54	190,1	14,099
Полдник														
№870 СР 2005	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	0,63
	Всего за полдник			31,36	2,25	31,96	138,51	125,1	0,02	0,02	9,9	21,48	8,7	0,66
	Всего за день			90,587	73,923	272,98	1623,45	125,752	41,13	54,712	468,04	963,02	198,8	14,759

№202 CP 2005	зеленый горошек	9,2	6											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
	масло растительное	4	4											
№591 CP 2005	Гуляш	90/20		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	24,36
	говядина	139	102,6											
	масло растительное	5	5											
	лук репчатый	18	15											
	томатное пюре	12	12											
	мука пшеничная	4	4											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№694 CP 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	160,4-214	171											
	молоко	23,7	23,7											
	соль йодированная	0,15	0,15											
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	15	15											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			32,05	32,13	106,13	742,5	0,63	32,298	25,5	133,73	449,19	212,8	28,01
	Всего за завтрак и обед			59,114	51,63	178,155	1172,473	0,81	42,638	90,76	265,054	546,675	532,21	29,972
	Полдник													
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,98	7,66	45,33	263,25	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5
	Всего за день			61,094	59,29	223,485	1435,723	1,41	42,698	136,76	265,054	569,675	555,21	30,472

№286СР 2005	мука	4	4											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№679 СР 2005	Каша рассыпчатая (гречка)	150		7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	крупа гречневая	60,6	60,6											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	15	15											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			29,19	25,07	107,42	756,79	0,45	13,498	73,5	144,17	562,18	160,94	8,9
	Всего за завтрак и обед			46,938	54,788	191,025	1411,814	0,754	20,748	132,598	490,299	1106,3	219,184	11,359
Полдник														
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	12		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,283	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	Всего за день			48,352	62,438	219,38	1593,097	0,774	20,828	132,598	493,393	1109,1	219,734	11,361

№139 СР 2004	лук	9,6	8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
	хлеб пшеничный	25	24											
	масло сливочное	4	4											
№637 СР 2005	Птица отварная	90		16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	31,2	114,4	16	1,44
	бройлер-цыпленок	139,7	100,3											
	лук	2,7	2,1											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№694 СР 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	160,4-214	128,3											
	молоко	23,7	22,5											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868	Компот из с/фруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	15	15											
	сахар	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			45,91	25,32	118,86	839,27	0,57	32,798	42,18	143,91	403,94	199,07	6,63
	Всего за завтрак и обед			60,164	41,8	188,595	1475,583	0,74	38,488	42,34	375,66	514,675	229,04	8,532
Полдник														
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Пряник	12		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,78	7,95	18,49	153,25	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Всего за день			61,944	49,75	207,085	1628,833	0,75	38,518	42,44	377,66	537,075	246,24	8,552

№170 СР 2005	масло сливочное	4	4											
	сахар	2	2											
	вода	160	160											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№304 СР 2005	Плов из птицы	250		20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45	199,3	47	2,19
	цыпленок бройлер	139,7	100,3											
	масло сливочное	8	8											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	15	15											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,32	27,07	208,8	850,42	0,43	20,408	48,68	131,87	433,93	134,95	6,6
	Всего за завтрак и обед			61,394	50,83	298,485	1412,653	0,53	30,688	172,9	253,01	741,3	176,92	9,522
	Полдник													
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			8,05	7,94	30,32	231,1	0,1	0,36	1,4	43	248,7	207	0,83
	Всего за день			69,444	58,77	328,805	1643,753	0,63	31,048	174,3	296,01	990	383,92	10,352

День 9
четверг
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№438 СР 2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94
	яйцо	120	120											
	молоко	44	44											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№42 СР 2005	Сыр	15		3,48	4,43	0	64,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	сыр "голандский"	15,9	15											
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,06	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Салат из консервированной кукурузы	60		1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	25	0	14	20	26	0,5
	Всего за завтрак			25,047	32,113	56,15	610,59	0,262	25,502	384,012	340,117	452,1	72,83	4,449
Обед														
№ 33 СР 2005	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,05	66	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	свекла столовая	73-78,1	57											
	масло подсолнечное	3,6	3,6											
№208 СР 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,15	2,27	13,71	93,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
	картофель	75-100	60											
	макаронные изделия	8	8											
	морковь	10-10,7	8											
	лук	9,6	8											
	масло растительное	2	2											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Рыба припущенная с овощами	100		7,65	1,01	3,18	68,2	0,05	0,96	3,75	12,88	84,25	10	0,54

№244 СР 2010	минтай	421	40											
	вода	20	20											
	морковь	42,7	32											
	лук	5	4											
№336 СР 2005	Капуста тушеная	180		3,33	7,77	41,42	276,3	0,28	37,8	37,8	26,35	143,5	52,79	2,08
	капуста	258	206,3											
	масло растительное	6,3	6,3											
	морковь	4,5-4,7	3,6											
	лук	8,6	7,2											
	томатная паста	10,8	10,8											
	мука	2,2	2,2											
	сахарный песок	5,4	5,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			20,58	15,65	130,02	796,72	0,61	51,228	41,55	109,92	437,8	142,96	7,07
	Всего за завтрак и обед			45,627	47,763	186,17	1407,31	0,872	76,73	425,562	450,037	889,8	215,79	11,519
Полдник														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	Всего за день			48,877	50,713	238,19	1660,41	1,492	76,81	471,562	453,037	921,5	265,79	12,649

	Всего за обед		30,08	31,17	109,25	823,91	0,5	11,52	1,06	108,3	394,94	122,69	7,07
	Всего за завтрак и обед		65,814	60,82	202,805	1440,923	0,6912	18,25	1,39	513,204	808,155	197,67	9,582
	Полдник												
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
№870 СР 2005	кисель концентрат	24	24										
	сахарный песок	10	10										
	Пирожок	25	0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник		2,34	7,65	44,65	251,44				9,9	18,48		0,03
	Всего за день		68,154	68,47	247,455	1692,363	0,6912	18,25	1,39	523,104	826,635	197,67	9,612