

671820, РБ, Кяхтинский район, пгт. Наушки, ул. Железнодорожная, д.4  
тел. 8(30142) 94734, naushki.school@gmail.com



«Утверждаю»  
И.о. директора  
Л.В. Андреева

**Примерное 10-тидневное меню  
для питания обучающихся 7-10 лет  
в МБОУ «Наушкинская СОШ»**

	Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
1 день	Каша «Дружба» молочная	200	4,841	5,23	23,261	160,34		1,365		0,484
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12				0,03
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	16,00	1,20
	<b>Итого</b>		<b>10,1318</b>	<b>10,725</b>	<b>89,7805</b>	<b>500,11</b>	<b>0,08</b>	<b>21,365</b>	<b>16</b>	<b>2,084</b>
2 день	Сосиска отварная	75	9,6	16,65	1,2	192	0,11		14	0,8
	Спагетти отварные	150	5,4	0,6	30	147,0	0,06		11	0,9
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб	30	2,25	0,67	15,42	78,6				0,36
	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6		0,8
	<b>Итого</b>		<b>18,69</b>	<b>23,145</b>	<b>63,085</b>	<b>536,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,6</b>	<b>25</b>	<b>2,87</b>
3 день	Каша рисовая молочная	200	4,391	5	24,011	159,44		1,365		0,314
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,0	0,01	0,4	25,2	0,6
	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0				
	<b>Итого</b>		<b>9,181</b>	<b>12,795</b>	<b>80,796</b>	<b>465,09</b>	<b>0,01</b>	<b>1,765</b>	<b>25,2</b>	<b>1,284</b>
4 день	Котлета п/ф	80	8,1	15,5	2,6	182,0	0,16	0,32	22	1,2
	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	152,0				
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,6				0,36
	Чай с сахаром	200	0,00075		9,0345	36,12				0,03
	<b>Итого</b>		<b>14,89075</b>	<b>24,895</b>	<b>49,0195</b>	<b>481,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>22</b>	<b>1,6</b>
5 день	Каша манная молочная	200	4,606	4,96	20,541	146,12				
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Сыр	10	2,32	2,95		36,0	0,01	0,07	88	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
	Чай с лимоном	200/7	0,53		9,87	42		2,13	15,33	2,13
	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,03	10	16	2,2
	<b>Итого</b>		<b>10,346</b>	<b>13,005</b>	<b>60,596</b>	<b>406,27</b>	<b>0,04</b>	<b>12,2</b>	<b>119,33</b>	<b>4,79</b>

6день	Тефтели мясные с рисом	60/50	8,1	10	10,6	165,0	0,04	0,9	24	0,9
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,02	3,6	20	1,0
	<b>Итого</b>		<b>10,79</b>	<b>14,895</b>	<b>70,685</b>	<b>462,65</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>44</b>	<b>2,27</b>
7день	Каша гречневая молочная	200	5,076	5,29	20,916	152,37		1,3		1,779
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6				0,36
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	1,3	124,44	0,82
	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0			30,4	3,68
			<b>12,896</b>	<b>16,035</b>	<b>74,521</b>	<b>489,49</b>	<b>0,04</b>	<b>2,6</b>	<b>154,84</b>	<b>6,649</b>
8день	Котлета п/ф	80	8,1	15,5	2,6	182,0	0,16	0,32	22	1,2
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	26,2	159	0,12	5,5	40	1,0
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,6				0,36
	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6		0,8
9день	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,32	12,32	104,0	0,04	0,6	161	0,4
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05				0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,6				0,36
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		0,18	9,90	0,03
	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,05	78,00	44,2	0,39
			<b>14,99</b>	<b>26,495</b>	<b>60,685</b>	<b>538,65</b>	<b>0,3</b>	<b>6,42</b>	<b>62</b>	<b>3,37</b>
10 день	Сарделька отварная	70	8	12,7	0,8	150,0	0,03		18,2	1,26
	Макароны отварные	150	0,03	5,57	0,05	50,49			10,19	0,09
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66			2,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,6				0,36
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,26	0,12	18,55	77,85	0,01	14,00	10,45	0,55
			<b>10,64</b>	<b>26,26</b>	<b>34,95</b>	<b>422,94</b>	<b>0,04</b>	<b>14</b>	<b>41,24</b>	<b>2,26</b>