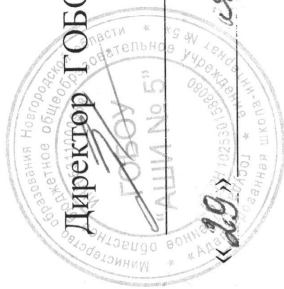


« Утверждаю»



Директор ГБОУ « АШИ № 5»

Зиновьева Е. Б.

«20» января 2024 г

## Десятидневное меню

при круглосуточном режиме работы

ГБОУ « АШИ № 5»

учащихся с 1 по 4 класс.

1 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.		Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры	Углев.			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак.</b>														
Макароны с сыром.	150/30	11,85	10,32	39,9	137,2	0,08	1,9	0,09	-	194,3	194,1	20,5	0,85	
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,003	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09	
Булка ,масло.	60/15	4,89	8,31	29,9	216,7	0,16	0,03	0,15	3,3	17,3	50,9	16,7	0,92	
Яйцо	0,040	4,22	4,02	0,18	55,4	0,09	0	0,25	0	192	192	12	1,5	
<b>Итого:</b>		23,56	25,89	84,6	506,9	1,05	3,23	0,51	3,4	498,6	527	63,2	4,38	
<b>Полдник.</b>														
Йогурт, булка.	150/50	11,54	3,7	26,6	194	0,17	1,16	0,03	0,54	127,5	192,9	33,7	0,37	
Апельсин.	200	1,8	0,4	16,2	80	0,08	20	0,1	-	48	46	16	0,6	
<b>Итого:</b>		13,34	4,1	42,8	274	0,25	21,1	0,13	0,54	175,5	238,9	49,7	0,97	
<b>Ужин.</b>														
Жареная рыба с	80	12,72	7,9	-	97,5	0,06	3,6	0,008	1,04	32	237	25,6	1,5	
Картофельным пюре.	150	3,33	3,9	19,24	195,8	0,12	0,63	0,09	0,40	105,7	71	28,3	0,26	
Какао ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09	
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	15,5	88,9	17,3	1,145	
<b>Итого:</b>		26	17,1	73,64	610,7	0,40	5,53	0,12	2,73	243,2	486,9	85,2	2,95	
<b>Всего:</b>		62,9	47,09	201,04	1391,6	1,7	29,86	0,76	6,67	917,3	1202,2	198,1	8,34	

2 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины						Минер. в-ва		
		белки	жиры		Углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак I.</b>													
Каша пшеничная на ц/м	150	4,8	7,5	21,5	0,12	1,6	0,03	0,06	90	147	30,1	3,2	
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09	
Булка ,масло.	60/15	4,7	8,3	29,9	0,09	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,2	0,9	
<b>Итого:</b>		12,3	19	66	0,21	2,93	0,2	3,51	197,3	287,9	60,3	2,99	
<b>Полдник.</b>													
Йогурт.	180	10	3	7	0,1	1,4	0,04	-	153	190	28	0,2	
Печенье.	40	3,12	3,24	30,6	--	-	-	-	13,6	18,4	-	-	
Яблоко.	200	0,72	0,72	17,64	0,01	13,4	-	-	28,8	19,8	16,2	1,96	
<b>Итого:</b>		13,84	6,96	55,24	0,11	14,8	0,04	-	195,4	228,2	44,2	2,16	
<b>Ужин.</b>													
Капустная запеканка с мясом и сметаной.	200/10	14,76	25,22	20,33	0,18	12,1	0,1	0,3	75,96	121,88	7,2	2,8	
Сок.	200	1	-	18,2	0,01	13	-	-	16	18	-	1,2	
Булка, хлеб.	50/50	7,15	2,1	39,8	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145	
<b>Итого:</b>		22,9	27,32	78,33	0,37	25,1	0,1	0,36	122,96	228,78	24,5	5,14	
<b>Всего:</b>		109,13	106,92	199,57	0,69	42,83	0,34	3,87	515,16	774,8	129	10,29	

## 3 день

Приём пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак 1.</b>													
Каша геркулесовая на щ/м.	150	11,6	4,5	17,8	132,27	0,07	0,99	0,08	1,26	144,7	115,7	15,5	0,6
Кофе на щ/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло.	60/15	4,69	8,31	29,9	216,7	0,9	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,7	1,12
<b>Итого:</b>		<b>12,08</b>	<b>16,01</b>	<b>62,3</b>	<b>442,87</b>	<b>0,97</b>	<b>2,3</b>	<b>0,25</b>	<b>4,65</b>	<b>252</b>	<b>256,6</b>	<b>46,2</b>	<b>1,61</b>
<b>Полдник.</b>													
Булочка с творогом	100	14,8	7,7	59,8	396,68	0,24	4,25	0,03	2,85	241,45	232,7	20,75	1,88
Чай	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
<b>Итого:</b>		<b>14,8</b>	<b>7,7</b>	<b>69,78</b>	<b>434,58</b>	<b>0,24</b>	<b>4,25</b>	<b>0,03</b>	<b>2,85</b>	<b>241,47</b>	<b>232,7</b>	<b>20,75</b>	<b>1,88</b>
<b>Ужин.</b>													
Рагу из печени с макаронами.	80/150	9,84	8,04	27,27	197,5	0,27	18,9	0,88	0,85	24,47	127,8	18,27	14,65
Сок, хлеб, булка	200/50/60	6,55	2,12	41,9	298	0,17	13		0,72	27,3	86,7	21,9	1,5
<b>Итого:</b>		<b>16,39</b>	<b>10,16</b>	<b>69,17</b>	<b>495,5</b>	<b>0,44</b>	<b>31,9</b>	<b>0,88</b>	<b>1,57</b>	<b>51,73</b>	<b>214,5</b>	<b>40,17</b>	<b>16,5</b>
<b>Всего:</b>		<b>43,27</b>	<b>33,87</b>	<b>201,25</b>	<b>1378,95</b>	<b>1,65</b>	<b>38,47</b>	<b>1,16</b>	<b>9,07</b>	<b>545,24</b>	<b>703,8</b>	<b>107,12</b>	<b>19,61</b>

## 4 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва			
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>Завтрак 1.</b>												
Омлет на ц/м с зелгорош.	150/40	7,7	10,2	16,11	0,15	20,7	0,23	0,04	272,4	370,2	32,3	2,9
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка.,масло	60/15	4,7	8,3	29,9	0,09	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,2	0,9
<b>Итого:</b>		15,2	21,7	60,61	0,24	22,03	0,4	4,39	379,7	511,1	62,5	3,89
<b>Полдник.</b>												
Булочка сдобная	90	4,85	1,2	56,45	0,241	0,068	0,4	-	66,34	137,81	21,77	1,07
Чай.	200	-	-	9,98	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
<b>Итого:</b>		4,85	1,2	66,43	0,241	0,068	0,4	-	66,36	137,81	21,77	1,07
<b>Ужин.</b>												
Плов с мясом.	200	17,68	19,72	27,2	0,09	1,08	0,09	0,56	56,2	210,4	14,12	1,32
Какао на ц/м	200	2,8	3,2	14,6	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Хлеб, булка.	50/60	6,6	2,16	40,1	0,14			1,3	14,1	75,9	26,7	1,5
<b>Итого:</b>		27,08	25,08	81,9	0,27	2,38	0,11	1,95	160,3	376,3	54,8	2,9
<b>Всего:</b>		53,15	47,98	208,9	0,75	24,47	0,91	6,34	606,3	1025,2	139,07	7,86



6 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины					Минер.в-ва			
		белки	жиры		Углев.	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак.</b>													
Каша гречневая на щ/м	150	3,3	4,08	14,71	97,77	0,11	0,75	0,08	0,05	148,02	110,3	15,9	0,92
Кофе на щ/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, сыр.	60/30	5,94	5,09	29,9	216,7	0,12	0,28	0,1	0,96	252	148	18	0,7
<b>Итого:</b>		12,04	12,37	59,21	410,8	0,23	2,33	0,2	1,1	491,02	348,3	47,9	1,71
<b>Полдник.</b>													
Сок нектар, печенье.	200/30	3,62	1,56	55,24	269,4	0,02	10	-	2,4	14	14	8	0,6
Йогурт.	150	8,3	2,5	5,8	85	0,08	1,16	0,03	-	127,5	158,3	23,3	0,16
<b>Итого:</b>		11,92	4,06	61,04	354,4	0,1	11,16	0,03	2,4	141,5	172,3	31,3	0,76
<b>Ужин.</b>													
Рагу из гов. печени с макаронами	80/150	9,84	8,04	27,27	197,51	0,27	11,4	0,88	0,93	22,47	127,8	25,77	14,65
Какао на щ/м..	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
<b>Итого:</b>		19,79	13,34	81,67	514,91	0,49	12,7	0,9	2,22	242,9	306,7	57,07	15,9
<b>Всего:</b>		43,75	29,77	201,85	960,65	0,82	26,19	1,13	5,72	875,4	827,3	136,21	17,77

7 день.

Трием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины					Минер.в-ва		
		белки	жиры		углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
<b>Завтрак 1.</b>												
Каша рисовая на ц/м.	150	2,96	3,97	38,78	0,11	1	0,08	0,13	87,3	114,8	15,63	0,44
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка,масло	60/15	4,69	8,31	29,9	0,09	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,2	0,9
<b>Итого:</b>		10,45	15,48	83,28	0,2	2,33	0,25	3,58	194,6	255,7	45,83	1,43
<b>Полдник.</b>												
Йогурт	150	8,3	2,5	5,8	0,08	1,16	0,03	-	127,5	158,3	23,3	0,16
Яблоко.	180	0,72	0,72	17,64	0,01	13,4	-	-	26,8	19,8	16,2	1,96
<b>Итого:</b>		9,02	3,22	23,4	0,09	14,5	0,03	-	154,3	178,1	39,5	2,12
<b>Ужин.</b>												
Рыбная котлета.	80	20,15	7,6	14,4	0,11	10,51	0,06	0,33	63,23	257,2	18,4	1,37
Картоф пюре на ц/м.	150	3,33	3,9	19,24	0,12	0,63	0,09	0,4	105,7	71	28,3	0,26
Чай.	200	-	-	9,98	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
<b>Итого:</b>		25,48	13,6	83,4	0,41	11,14	0,15	1,93	199,4	417,1	64	2,77
<b>Всего:</b>		44,95	32,3	190,08	0,7	27,97	0,43	5,51	548,3	850,9	149	6,32



8 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак 1.</b>													
Вермишель мол на ц/м.	150	2	1,58	25,2	122,97	0,05	1	0,08	0,43	199,9	77,2	14,5	0,3
Кофе на ц/м, яйцо.	200/40	4,22	7,4	10,16	150,4	0,11	1,3	0,27	0,09	245	282	26	2,59
Булка „масло.	60/15	4,69	8,3	29,9	216,6	0,09	0,3	0,15	3,36	17,3	50,9	16,2	3,79
<b>Итого:</b>		10,9	17,28	65,26	489,9	0,25	2,33	0,5	3,88	462,2	410,1	56,7	2,79
<b>Полдник.</b>													
Компот из сухофр.	200	0,75	-	20,18	90	0,04	11,4	-	-	66,25	59	19,75	1,17
Ватрушка с творогом.	100	14,8	14,7	69,8	596,68	0,24	4,25	0,09	4,85	141,45	232,7	20,75	1,88
<b>Итого:</b>		15,55	14,7	90,78	686,68	0,28	15,65	0,09	4,85	207,7	491,7	40,5	3,05
<b>Ужин.</b>													
Азу с мясом	200	12,49	14,49	26,04	208,3	0,13	6,28	0,096	0,08	34,56	152,2	29,8	3,63
Какао ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Булка, хлеб.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
<b>Итого:</b>		22,44	19,79	80,44	525,7	0,35	7,58	0,11	1,2	255,06	331,1	61,1	3,63
<b>Всего:</b>		48,89	51,77	236,48	1702,2	0,88	25,5	0,7	9,93	924,9	1232,9	158,3	10,47

9 день.

прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Углев.	Энерг. цен.	Витамины			Минер.в-ва				
		белки	жиры			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак1.</b>													
Макароны с сыром.	150/30	11,85	10,32	39,9	137,2	0,08	1,9	0,09		199,3	194,1	20,5	0,85
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка,масло.	60/15	4,69	8,31	29,9	216,6	0,09	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,7	0,92
<b>Итого:</b>		19,34	21,83	84,4	449,8	0,174	3,2	0,26	3,45	306,6	335	51,2	1,86
<b>Полдник.</b>													
Чай.	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Булочка с творогом.	100	14,8	14,7	69,8	496,68	0,24	14,25	0,09	4,85	241,45	332,7	20,75	2,88
<b>Итого:</b>		14,8	14,7	79,78	534,58	0,24	14,25	0,09	4,85	241,47	332,7	20,75	2,88
<b>Ужин.</b>													
Овощное рагу с мясом.	200	3,12	8,4	17,9	340	0,1	14,62	-	0,34	86,5	107,7	43,8	1,6
Сок яблочный.	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
Хлеб, булка.	50/50	7,15	2,1	39,8	221,5	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,145
<b>Итого:</b>		11,27	10,5	75,9	637,5	0,3	18,62	-	1,54	131	210,6	69,1	3,34
<b>Всего:</b>		44,78	45,33	236,48	1553,8	0,69	33,15	0,75	9,77	661,7	856,7	132,25	7,76

10 день.

Приём пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер. в-ва				
		белки	жиры		углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
<b>Завтрак 1.</b>												
Каша рисовая на ц/м	150	2,96	3,97	38,78	0,11	1	0,084	0,13	87,3	114,8	15,63	0,44
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, масло.	60/15	4,69	8,31	29,9	0,09	0,03	0,15	3,36	17,3	50,9	16,2	0,9
<b>Итого:</b>		10,45	15,48	83,28	0,20	2,33	0,25	3,58	194,6	255,7	45,83	1,43
<b>Полдник.</b>												
Йогурт, булка.	150/50	11,5	3,7	17,5	0,16	1,16	0,3	1,08	292	193,7	37,08	1
<b>Итого:</b>		11,5	3,7	17,5	0,16	1,16	0,3	1,08	292	193,7	37,08	1
<b>Ужин.</b>												
Кура отв с туш капустой.	80/200	19,47	14,97	14,84	0,08	25,01	0,13	-	125,7	236,8	29,04	1,55
Чай, хлеб, булка.	200/50/50	1,15	2,1	49,78	0,18	-	-	1,2	30,5	88,9	17,3	1,14
<b>Итого:</b>		20,62	17,07	64,62	0,26	25,01	0,13	1,2	156,2	325,7	46,34	2,69
<b>Всего:</b>		42,57	36,25	165,4	0,62	28,5	0,68	5,86	642,8	775,1	129,2	5,12