



СОГЛАСОВАНО: **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Региональный центр питания и физической культуры города Симферополя»**

УТВЕРЖДАЮ:

ИИИ Валишова Э.Р.

Э.Р. Валишова
2024г.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (весенне - летний)

Для учащихся льготной категории

(дети - сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

1-4 классы

(обеды)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с мкарон издел	250	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,33	41,4	243	18,9	0,66
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	261	2,78	6	54,4	0,3	57	132	37,7	1,28
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	36,97	86,5	27,7	1	0,13	18,16	39,3	0,8
	овощи	100	1,31	3,24	6,46	48,4	0,02	24,43	33	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	12		14,18	4,4	5,14	0,95
	пирожок печ.с картоф.	100	1,26	1,2	9,38	62,7	0,08	22	0	0,6	36	26	21	5,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	966	21,14	22,07	177,83	1003,88	39,98	140,97	127,1	5,94	214,12	657,17	186,54	13,08

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп овощной	250	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93
	Овощи	80	3,9	4	15	37,5	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	58,5	0,06	17	0	0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	946	40,01	40,54	135,7	1081	46,88	279,4	177,3	10,98	133,07	364,08	98	6,14

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	Углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
96	Рассольник Ленинград	250	2,2	5,2	15,6	167,9	0,15	14,3	8	2,43	16,55	34,9	28	1,03
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	347	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
	Овощи	80	3,9	4	15	42,4	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	12		14,18	4,4	5,14	0,95
	булочка ванильная	100	4,8	5,21	6,6	76,6	0,06	16	0	0,4	26,8	18	17	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	896	30,34	26,94	131,36	979,48	13,8	116,5	70,6	3,8	83,18	209,58	90,44	5,6

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картоф.с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	1,12	2,45	41,48	137	38,2	1,86
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	285	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овоши	90	1,31	3,24	6,46	44,8	0,02	24,43	0,22	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Комлот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	12		14,18	4,4	5,14	0,95
	Пирожок печ.с картоф.	100	0,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20	6,5	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	956	39,31	42,5	179,37	1231,58	0,45	51,87	83,64	34,34	180,04	646,01	151,89	10,8

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Борщ с капустой и картоф	250	1,83	4,9	11,75	116,4	0,05	10,3	7,5	2,4	34,4	53	26,2	1,18
268	Биточек из гов. с соусом	100	27	17	0,2	362	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171	Каша рисовая рас.	150	4,2	3,7	30,1	167	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	18,4	1,2
	Овощи	80	1,62	6,2	8,9	47,8	0,1	13	11,1	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
388	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17	0	0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	946	43,73	33,54	115,85	1004,9	12,85	204,7	54,4	6,98	135,5	330,21	132,63	8,11

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		Белки	жиры	Углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
84	Борщ с капуст. и картоф.	250	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	243	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас.рисовая	150	4,2	3,7	30,1	167	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	18,4	1,2
	Овощи	80	1,52	5,13	9,1	35,3	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	Булочка ванильная	100	1,8	0,21	6,6	76,6	0,06	16		0,4	26,8	18	17	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	946	38,46	40,87	163,36	1034,48	12,87	71,75	132,8	5,7	164,31	241,98	124,99	8,83

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
98	Суп картоф с крупной	250	2,7	2,78	14,58	168	0,06	10	9,7	0,11	49,2	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	90	1,52	5,13	13,18	48,7	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17		0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	906	33,2	30,85	113,16	881,6	14,31	42,86	16,14	10,71	111,8	353,78	116,6	7,22

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картоф с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,2	1,83
282	Тфтели гов.	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша гречневая рас.	150	5,3	4,8	30,6	179	19,1	145,2	96,2	3,2	0,2	0	18,4	1,93
	Овощи	90	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	Пирожок печ. с картоф.	100	0,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	961	40,08	27,09	145,16	1033,52	19,51	165,93	116,2	10,57	126,46	478,28	130,64	10,77

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

	ОБЕД		Белки	жиры	Углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	114,4	0,08	18,48	0	2,38	33,9	47,4	22,2	0,83
243	Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309	Макароны отварн	150	5,6	4,8	38	222	0,06	0	0,02	1,36	12,52	80	17,2	1,36
53	Свекла с зеленым гор.	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	28	1,6	0	12,8	59,2	0,05	0	0	0,43	11,04	50,88	12	1,48
	Хлеб пшеничный	38	4,18	0,53	25,5	90	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
388	Напиток шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17	0	0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	946	29,13	39,64	118,53	982	0,37	125,38	26,08	4,94	118,62	331,27	91,07	6,73
	ИТОГО ЗА 10 Дней		478	495	1880	1501	18	710	4620	56	6110	1630	1740	830
	ИТОГО ЗА 1 День		47,8	49,5	188	1501	1,8	71	462	5,6	611	163	174	83