

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО "ЦРО и ДТ" Вурнарского муниципального округа Чувашской
Республики _____ В. И. Малов
"02" марта 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Кольцовская средняя общеобразовательная школа "
_____ В. И. Уткин "02" марта 2026г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,60	256,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Чай с лимоном	630*	200	0,14	24,43	96,00	59,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	1,00
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			14,19	42,68	187,78	554,00	0,21	6,55	17,49	7,83	125,94	46,99	165,10	4,19
обед														
Салат из квашенной капусты с раст.маслом	45*	60	0,96	3,40	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	110,00	0,00	0,20	5,00	0,00	35,10	29,30	70,00	1,80
Котлеты рубленые с соусом	413*	120(90/30)	12,44	15,20	12,56	212,00	23,00	0,08	0,12	2,08	35,00	25,70	133,10	1,20
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
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			28,33	27,78	121,59	807,00	23,05	0,50	21,34	4,75	125,58	85,56	324,18	4,85
полдник														
Ватрушка с повидлом			4,62	2,38	28,08	235,00	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	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
Итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
Всего:			47,82	73,12	357,45	1729,00	23,35	7,07	38,94	12,73	279,03	145,99	541,82	10,62