

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
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250/5	9,80	9,20	57,60	276,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Масло сливочное		15	0,70	13,37	0,12	112,00	0,15	0,05	0,05	0,05	1,80	0,06	2,85	0,03
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
Хлеб пшеничный		50	3,04	19,44	96,00	110,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	0,22
Итого:			13,68	66,44	249,72	557,00	0,27	6,51	1,48	15,13	106,14	57,01	122,99	1,67
обед														
Салат из квашенной капусты с раст.маслом	45*	100	0,80	0,20	5,21	56,67	0,05	21,04	0,25	0,20	15,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,88	4,66	19,95	139,40	0,12	0,02	6,25	0,02	43,85	36,62	87,50	2,25
Котлеты рубленые с соусом	413*	130(100/30)	13,47	16,46	13,60	228,75	24,90	0,09	0,12	2,25	37,90	27,83	144,14	1,29
Макароны отварные	516*	200	7,07	6,50	47,24	253,00	28,00	0,09	0,00	2,10	10,30	28,16	49,56	1,48
Чай с фруктовым соком	634*	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 ржано-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:			32,12	28,38	138,55	899,82	53,07	21,36	7,66	5,22	127,51	128,94	355,99	6,45
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:			51,10	97,48	436,35	1824,82	53,43	27,89	9,25	20,50	261,16	199,39	531,52	9,70