

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №1»

О.В. Кантеева

« 23 » 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП В.В. Финогенов

« 23 » 08 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд для учащихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №1»

сезон осень-зима

возрастная категория 7-11 лет

2-я неделя

Типовое примерное меню

Возраст 7-11 лет, сезон осень-зима

2-я неделя

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша манная молочная 150-250	Каша гречневая 150- 200 Гуляш из мяса кур 80-120	Каша рисовая молочная 150-250	Капуста тушеная 150-200 Котлета п\ф рыбная 90-120	Картофельное пюре 150-200 Котлета п\ф из мяса птиц ы 90-120
Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с повидлом (джемом) 45	Бутерброд с сыром 30\10	Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с повидлом (джемом) 45
Чай с лимоном 180-200	Чай с сахаром 180-200	Чай с молоком 180-200	Чай с лимоном 180-200	Чай с сахаром 180-200
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Зеленый горошек консерв 60-100	Огурцы свежие 60-100 нарезка	Нарезка овощная 60-100	Помидоры свежие 60-100 нарезка	Огурцы свежие 60-100 нарезка
Суп (Уха) 200-250	Суп (Щи) 200-250	Суп (Свекольник) 200-250	Суп (Полевой) 200-250	Суп вермишелевый 200-250
Биточки п\ф мясные 90-120	Котлета рыбная п\ф 90-120	Котлета из мяса птицы п\ф 90-120	Котлета п\ф мясная 90-120	Рыба тушеная (минтай) 90-120
Макароны отварные 150-200	Картофельное пюре 150-200	Каша перловая 150-200	Каша гречневая 150-200	Рис отварной 150-200
Сок 180-200	Компот из сухофруктов 180-200	Кисель 180-200	Компот из свеж. Яблок 180-200	Компот из сухофруктов 180- 200
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Яблоки 100	Апельсины 100	Бананы 100	Яблоки 100	Мандарины 100

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
262	каша манная молочная	250,00	4,500	5,600	23,100	161,600	1,100	0,000	0,000	0,100	99,600	90,600	15,200	0,300
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
Итого за прием пищи:		480,00	8,20	22,70	58,30	470,6	3,90	0,20	0,00	0,10	132,7	163,8	32,70	2,20
ОБЕД														
106	зеленый горошек консерв.	100,00	3,100	0,200	6,500	40,000	10,000	0,100	0,000	0,100	20,000	62,000	21,000	0,700
153	суп (Уха)	250,00	9,200	7,200	16,100	166,300	7,900	0,000	0,000	0,100	63,800	165,800	48,300	0,100
381	котлеты(биточки п\ф мясные)	90,00	16,000	15,800	12,000	257,400	0,000	0,000	0,000	0,100	35,100	166,500	23,400	2,500
291	макароны отварные	200,00	8,000	6,400	41,2	205,500	0,000	0,000	0,000	0,100	8,100	50,600	11,500	1,100
508	компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	4,000	10,100	50,200	0,000	0,000	0,000	0,010	11,200	45,000	15,000	1,000
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
Итого за прием пищи:		1010,00	43,9	34,50	155,50	1033,1	32,40	0,10	0,00	0,51	204,50	572,20	138,2	6,3
Всего за день:		1490,00	52,1	57,2	213,8	1503,7	36,30	0,3	0,00	0,61	337,2	736,0	170,9	8,5

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
237	каша гречневая	150,00	8,600	7,900	37,100	253,100	0,000	0,000	0,000	0,200	14,300	202,700	135,300	4,600
1	гуляш из мяса кур	80,00	9,200	9,600	10,600	165,300	6,900	0,000	0,000	0,100	16,700	92,700	26,000	1,200
6	бударброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
Итого за прием пищи:		505,00	21,30	22,60	95,70	669,9	7,00	0,00	0,00	0,30	59,3	359,3	179,80	7,80
ОБЕД														
106	огуцы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
142	суп (Щи)	250,00	1,800	5,000	7,800	83,000	18,500	0,000	0,000	0,100	34,000	0,000	23,500	0,100
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
508	компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000
112	апельсины	100,00	0,900	0,200	8,100	43,000	25,000	0,000	0,000	0,000	50,000	23,000	13,000	0,300
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		1040,00	31,7	17,40	138,30	834,0	66,20	0,00	0,00	0,50	252,50	470,40	102,7	3,9
Всего за день:		1545,00	53,0	40,0	234,0	1503,9	73,20	0,0	0,00	0,80	311,8	829,7	282,5	11,7

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
268	каша рисовая молочная	250,00	5,600	8,600	32,400	229,400	1,600	0,100	0,000	0,100	204,000	180,000	2,000	0,000
91	бударброд с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
45	Чай с молоком	200,00	1,500	1,300	15,400	81,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	127,000	93,000	15,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
Итого за прием пищи:		510,00	14,10	18,40	65,20	485,4	3,00	0,20	0,00	0,10	478,5	419,4	41,10	1,90
ОБЕД														
106	нарезка овощная	80,00	0,600	0,100	2,100	11,200	12,000	0,000	0,000	0,000	18,400	33,600	11,200	0,500
131	суп (свекольник)	200,00	1,800	3,600	9,700	78,400	7,400	0,000	0,000	0,100	30,500	56,000	0,200	1,200
412	котлета из мяса птицы п\ф	100,00	15,000	11,000	9,000	189,000	1,000	0,000	0,000	0,000	37,000	94,000	19,000	1,000
242	каша перловая	180,00	5,500	8,100	37,8	251,100	0,000	0,000	0,000	0,100	23,400	193,300	162,400	1,100
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,200	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
112	бананы	100,00	1,500	0,500	21,000	96,000	0,1000	0,000	0,000	0,000	0,800	28,000	42,000	0,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		950,00	35,4	24,50	167,80	1034,9	20,50	0,00	0,00	0,30	141,60	517,30	262,9	6,8
Всего за день:		1460,00	49,5	42,9	233,0	1520,3	23,50	0,2	0,00	0,40	620,1	936,7	304,0	8,7

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
423	капуста тушеная	150,00	5,600	5,400	5,900	94,500	25,500	0,000	0,000	0,100	91,500	82,500	36,000	0,000
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
Итого за прием пищи:		480,00	23,20	24,60	50,70	516,5	28,70	0,20	0,00	0,20	159,6	315,7	76,50	2,50
ОБЕД														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
155	суп (полевой)	200,00	1,600	5,100	17,100	120,300	0,800	0,000	0,000	0,000	41,500	41,500	15,300	0,400
381	котлета п\ф мясная	90,00	16,000	15,800	12,000	257,400	0,000	0,000	0,000	0,100	35,100	166,500	23,400	2,500
237	каша гречневая	150,00	8,600	7,900	37,1	253,100	0,000	0,000	0,000	0,200	14,300	202,700	135,300	4,600
507	компот из свеж яблок	200	0,500	0,200	23,100	96,000	4,000	0,000	0,000	0,000	22,000	16,000	14,000	0,000
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
Итого за прием пищи:		910,00	34,9	30,50	145,70	1006,5	43,80	0,00	0,00	0,50	175,70	563,40	240,4	10,5
Всего за день:		1390,00	58,1	55,1	196,4	1523,0	72,50	0,2	0,00	0,70	335,3	879,1	316,9	13,0

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24,000	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
6	бударброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500
412	котлета из мяса птицы п\ф	100,00	15,000	11,000	9,000	189,000	1,000	0,000	0,000	0,000	37,000	94,000	19,000	1,000
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
Итого за прием пищи:		575,00	22,70	24,90	81,00	624,5	7,90	0,00	0,00	0,20	117,3	271,9	37,90	3,00
ОБЕД														
106	огуцы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
147	суп вермешелевый	250,00	3,000	3,000	19,000	111,000	8,000	0,000	1,000	0,000	15,000	64,000	2,000	1,000
342	рыба тушеная(ментай)	120,00	11,600	6,200	3,500	116,400	1,900	0,000	0,000	0,100	37,800	173,400	29,400	0,600
416	рис отварной	200,00	5,200	20,000	56	272,400	2,000	0,100		0,000	8,600	97,800		1,010
508	компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000
112	мандарины	100,00	0,750	2,500	7,500	38,000	2,5000	0,000	0,000	0,000	35,000	50,000	11,000	0,000
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
Итого за прием пищи:		1050,00	29,6	32,80	161,80	888,1	29,90	0,10	1,00	0,30	174,70	552,70	85,2	5,5
Всего за день:		1625,00	52,3	57,7	242,8	1512,6	37,80	0,1	1,00	0,50	292,0	824,6	123,1	8,5