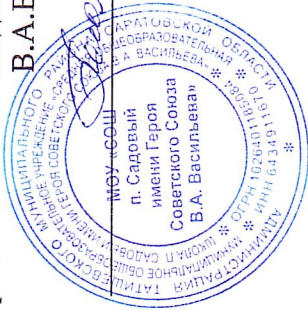


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ п. Садовый имени Героя Советского Союза
В.А.Васильева»



/О.Г. Богомолова/

Примерное 10-дневное меню

для 2-х разового школьного питания с указанием
содержания белков, жиров, углеводов, витаминов
и энергетической ценности с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День 1

	завтрак													
226	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,07	0,2	73,0	0	227,5	18,1	22,4	1,45
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03			16,1	11	9	2,21	
	ИТОГО	570	14,7	12,1	71,6	453,6	0,58	20,37	203	18,45	247	105,6	46,81	4,96
	обед													
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0	0,0	24,6	22,2	9,00	0,42
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	200	7,2	7,13	13,7	130,2	0,11	8,4	0,0	0,0	34,8	72,43	34,4	1,61
372	Биточки из птицы припущенные	150	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0,77	52,6		35,6	88,5	17	1,25
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	229,9	-	-	0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	86	0,01	0,2	0,0	0,0	14	19,2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		840	39,18	30,53	132,7 5	928,7	0,39	13,57	53,37	1,71	159,9	391,9	223,7	5,55
	Итого за день	1410	51,71	46,08	199,2 9	138	0,97	33,94	256,3	20,16	406,9	497,5	270,5 1	10,51

День 2

	завтрак																				
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07	0,0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44							
367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,8	92,5	0,0	0,8	64	16	1,1							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28							
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,0	0,0	20,1	19,2	14,4	0,69							
		550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,22	1	138,26	1,12	58,22	208,7	60,22	3,51							
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.4	6.1	5	85	0.02	14	0.00	0.00	40	30	16	0.83							
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	200	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0	1,7	29,64	36,52	16,24	0,62							
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44							
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28							
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5							
	Итого за день	800	36,44	33,74	91,02	802,12	0,34	23,52	45,76	3,42	127,36	319,72	82,96	4,29							
			66.72	48,84	177,54	1450,92	0,56	24,52	184,02	4,54	185,58	528,42	143.18	7,8							

День 5

Среднедневная норма																
	завтрак															
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2					0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
372	Котлета из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,86		58,4		0,0	39,6	98,2	18,8	1,39
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,53		0,0		0,0	3,5	0,0	2,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0		0		0,0	19	65	18	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1		0		0,0	7,9	9,1	5	0,67
		580	31,59	21,1	96,1	701	0,19	2,39		59,17		1,71	86,75	176,95	183,3	3,28
обед																
150	Икра свекольная	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	0,02		7			41	37	15	0,70
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	200	8,42	6,76	13,75	149,7	0,09	6,22		0,0			18,32	53,18	19,46	0,87
376	Рагу из птицы	180	20,4	2,52	16,8	375,6	0,17	10,44		73,2			37,2	183,6	51,6	2,76
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15	60	0,37	20,17		130		2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0		0		0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0		0,0		0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		780	35,02	19,18	98,85	924,3	0,85	43,83		203,2		2,95	134,22	464,58	120,76	5,13
	Итого за день	1360	69,61	40,28	194,95	1625,3	1,04	46,22		262,37		4,66	220,97	641,53	304,06	8,41

День 9

227	завтрак	150	4,6	5	23,4	156,75	0,04	0,1	40,2	136,8	122,4	20,4	0,46
	Каша манная молочная жидкая												
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	157,8	103,4	10,5	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,12	0,0	0,0	21	70	19	0,31
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19	111,3	7	22,3	0,65
462	Какао с молоком « Витощка»	200	3,3	2,9	13,8	94							
	Итого:	525	18,98	20,84	73,86	514,55	0,21	0,9	111,5	426,9	302,8	72,2	1,7
150	Икра свекольная	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0,0	41	37	15	0,70
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	200	7,2	7,13	13,7	130,2	0,11	8,4	0,0	34,8	72,43	34,4	1,61
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0,77	52,6	35,6	88,5	17	1,25
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	38,85	144	0,06	28,4	34,2	120,2	88,6	45,8	1,76
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	86	0,01	0,2	0,0	14	19,2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	15,3	120,0	16,70	0,5
		890	35,7	32,63	70,8	863,8	0,46	44,77	86,8	279,9	490,7	154,1	6,79
	Итого за день	1415	54,68	53,47	144,6	1378,35	0,67	45,67	198,3	706,8	793,5	226,3	8,49
					6						3		
											3		

День 10

279/406	завтрак	150/30	32,35	10,64	24,97	336,76	0,17	0,24	14,72		408,3	493,1	56,2	1,55
	Запеканка из творога													
	Соус молочный сладкий													
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0,0		16	120,0	18	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130		3,4	5,8	0	0,02
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19		111,3	7	22,3	0,65
	Итого:	530	36,55	11,44	74,37	558,76	0,65	20,41	144,7		427,7	618,9	74,2	1,85
									2					
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0		24,6	22,2	9,00	0,42
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	200	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0		29,64	36,52	16,24	0,62
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76		18,32	60,5	11,82	1,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0		5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0		19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0		15,3	120,0	16,70	0,5
		800	36,04	34,94	93,02	814,12	0,33	13,72	45,76		111,9	381,2	75,9	3,88

Итого за день	1330	72,59	46,38	167,3 9	1372,88	0,98	34,13	190,4 8	6,27	539,6 6	1000, 1	151,1	5.73								

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак	537	23	15,97	77,7	556,5
	Обед	834	37,4	30,8	103,1	868,49

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Перевалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.