

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора

МОУ Пустошенская ОШ

Хренова А.Ю.

**Примерное десятидневное меню
МОУ Пустошенская ОШ**

**для организации питания обучающихся
с 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
³⁶⁶	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,54	0,00	0,00	266,71	0,00	36,72	0,80
639	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,00	0,00	108,57	0,00	21,05	0,57
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
	Итого:	520	34,2	23,2	57,85	574,3	0,13	11,06	5,00	0,20	407,78	11,00	66,77	5,67

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	5,00	0,00	0,1	23,00	42,00	14,00	0,6
²⁹⁷	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,00	0,00	0,00	5,48	0,00	29,94	0,62
³⁷⁴	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	0,00	0,00	30,19	0,00	41,66	0,97
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
⁶³⁹	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	0,00	8,50	0,92
	Итого:	715	34,8 9	17,4 6	95,97	677,49	0,4	7,82	0,00	0,76	95,19	68,1	99,8	6,41

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00	0,00	0,00	11,31	0,00	9,07	0,92
437	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	0,00	0,00	12,18	0,00	22,98	2,60
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Итого:	580	30,0 9	23,76	65,07	596,49	0,17	2,1	0,00	0,66	45,65	26,10	37,75	6,85

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,46	0,00	0,00	113,44	0,00	39,64	1,03
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,00	0,00	108,57	0,00	21,05	0,57
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	0,00	0,00	107,5	0,00	15,4	0,68
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	5,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2
	Итого:	530	15,2	18,6	68,6	506	0,27	11,05	5,00	0,2	345,51	11,00	85,09	4,48

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
520 (3)	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24
¹⁶³	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,55	0,00	0,00	38,20	0,00	28,41	1,35
⁶⁸⁵	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Итого:	560	24,8 9	19,0 6	54,47	490,49	0,25	13,00	0,00	0,66	103,08	26,10	68,19	5,92

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
³¹¹	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	71,61	0,00	114,4	0,00	17,03	0,38
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,00	0,00	108,5 7	0,00	21,05	0,57
1	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	107	0,05	0,07	0,00	0,00	106,9	0,00	15,4	0,67
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
	Итого:	525		13,7	64,7	442	0,17	11,07	76,61	0,20	345,8 7	11,00	62,48	3,82

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,00	0,00	0,7	14,00	0,5	20,00	0,9
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00	0,00	0,00	11,31	0,00	9,07	0,92
14	Сыр порционно	10	2,3	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88	50,00	3,67	0,10
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,7 2	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Итого:	575	16,19	8,83	65,6 7	411,82	0,18	25,00	0,03	1,43	135,47	76,60	38,44	5,25

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
520(3)	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,00	0,00	42,72	0,00	34,08	1,24
120	Куры отварные	100	9,88	7,64	4,64	124,4	0,03 6	1,96	0,00	0,00	20,916	0,00	0,00	1,07 6
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	0,00	0,00	2,73	0,00	0,73	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Итого:	560	19,7 7	14,5	51,31	413,89	0,22 6	15,53	0,00	0,66	88,266	26,10	40,51	5,67 6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311*	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,48	0,00	0,00	111,24	0,00	25,29	0,38
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0,00	0,00	108,57	0,00	21,05	0,57
3*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	0,00	0,00	107,5	0,00	15,4	0,68
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
	Итого:	530	13,2	17,8	65,50	479	0,16	11,07	5,00	0,20	343,31	11,00	70,74	3,83

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	0,00	0,00	16,88	0,00	159,54	5,47
431	Печень по-строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,1 6	0,00	0,00	10,76	0,00	21,85	7,83
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	16,5	0,00	0,00	2,1
	Итого:	585	37,1 9	22,3 6	70,37	633,49	0,61	13,16	9,00	0,66	49,8	26,10	187,09	16,6 3

* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание третье, переизданное, г. Уфа, 2016)