

Согласовано. Утверждаю.  
 Председатель родительского комитета  
 Директор школы: Д. Дреммина  
Носонбаева А.С. Т.А. Дреммина  
« 9 » 09 2022г. « 09 » 08 2022г.



МКОУ «Долговская ООШ»

Примерное десятидневное меню для школьников 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р				
<b>День первый</b>																		
	<b>Завтрак</b>																	
284	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,43	12,5	57,59	373,32		0,19			1,67	46,93					2,83	
	яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160		0,071	0	0	0	55,56			12,12		2,52	193,9
725	какао	200	3,52	3,72	38,42	145,2		0,04	0,8	1,3	122,0			14,0			0,56	90,0
	хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4		0,06	2,5	5,59	125,0			41,0			0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0		0,434	2,0	3,8	73,0			40,0			2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>30,4</b>	<b>16,31</b>	<b>97,78</b>	<b>796,92</b>	<b>0,26</b>	<b>0,665</b>	<b>5,38</b>	<b>11,49</b>	<b>485,66</b>	<b>107,12</b>	<b>6,74</b>	<b>538,50</b>				

Blank area for additional notes or signatures.

День второй

№	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р	
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10		0,15	43,75	32,13	1,50	166,38	
688	Макаронные отварные Чай с лимоном	150 200	5,52 0,2	4,52 0	26,45 14,0	168,45 35,0	21,00 0	0,06 0	0,00 0	0,00 0	4,86 6,0	21,12 0	1,11 0,4	37,17 0	
833	Соус красный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 30 20	0,31 2,58 2,6	0,9 0,39 0,6	2,44 13,56 8,0	18,94 68,4 50,0	0,00 0	0,01 0,06 0,434	0,64 2,5 3,8	2,82 125,0 73,0	2,14 41,0 40,0	0,8 0,57 2,83	5,26 129,0 125,0		
	<b>Итого:</b>		<b>14,6</b>	<b>21,3</b>	<b>81,3</b>	<b>575,5</b>	<b>1,44</b>	<b>0,66</b>	<b>7,5</b>	<b>10,46</b>	<b>503,5</b>	<b>93,1</b>	<b>6,32</b>	<b>348,7</b>	

День третий

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р	
133	Завтрак Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана	250/25/20	10,85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0	
713	Чай с сахаром лимоном кабачковая икра Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 30 30 20	0,2 0,3 2,58 2,6	0 2,1 0,39 0,6	14,0 2,1 13,56 8,0	35,0 29,1 68,4 50,0	0 0,12 0	0 0,013 0,434	0 0,4 2,5 2,0	0 12,89 0,2 0,4	6,0 7,05 125,0 73,0	0 2,92 41,0 40,0	0,4 0,19 0,57 2,83	0 9,05 129,0 125,0	
	<b>Итого:</b>		<b>16,5</b>	<b>15,9</b>	<b>51,48</b>	<b>411,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,557</b>	<b>6,7</b>	<b>21,69</b>	<b>261,65</b>	<b>83,92</b>	<b>5,14</b>	<b>263,05</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б		ж		у	A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P		
			б	ж	у												
<b>День четвёртый</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
301	Макаронные отварные с маслом сливочным, с сыром	180/10/2 0	12,1 9	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31				37,17
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56				90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57				129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83				125,0
	<b>Итого:</b>		<b>20,9</b>	<b>17,2</b>	<b>91,7</b>	<b>543,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,53</b>	<b>7,8</b>	<b>2,4</b>	<b>500,9</b>	<b>123,1</b>	<b>5,3</b>				<b>315,8</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б		ж		у	A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P		
			б	ж	у												
<b>День пятый</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
163	Суп куриный с лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75				115,5
	Булочка	60	5,01	1,92	33,57	172,0	0,00	0,04	0,00	0,00	13,50	19,40	0,88				46,10
644	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18				3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57				129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83				125,0
	<b>Итого:</b>		<b>15,8</b>	<b>14,5</b>	<b>107,69</b>	<b>536,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,594</b>	<b>6,0</b>	<b>5,55</b>	<b>246,90</b>	<b>120,65</b>	<b>6,21</b>				<b>419,2</b>

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б		у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P			
			ж	ж	у												
<b>День шестой</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
304	Плов из птицы	260	20,3	17	35,69	377	48	0,06			1,01	45,1	47,5	2,19	199,3		
	Овощная нарезка огурец	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03		0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0		
725	Кисель	200	0	0	20	76	0,0	0,02			5,6	3,2	2,0	0,0	15,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06		2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434		2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
	<b>Итого:</b>		<b>26,0</b>	<b>18,1</b>	<b>79,55</b>	<b>585,2</b>		<b>48,06</b>		<b>4,58</b>	<b>17,21</b>	<b>269,3</b>	<b>144,5</b>	<b>6,19</b>	<b>511,1</b>		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			б		у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P			
			ж	ж	у												
<b>День седьмой</b>																	
	<b>Завтрак</b>																
284	Каша молочная вязкая пшеничная	200/10	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1		2,0	1,075	243,95	0	0	0,8		
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071		0	0	55,56	12,12	2,52	193,9		
	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0		0	0	6,0	0	0,4	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06		2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434		2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
	<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>20,8</b>	<b>94,5</b>	<b>627,52</b>	<b>0,25</b>	<b>0,66</b>		<b>6,5</b>	<b>10,46</b>	<b>503,5</b>	<b>93,1</b>	<b>6,32</b>	<b>448,7</b>		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность Б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
														8
<b>День восьмой</b>														
<b>Завтрак</b>														
43	Салат	1 0 0	1,41 5,08	9,02	87,40	0,00	0,03	32,45	37,37	15,16	0,51	27,61		
286	Тефтель	9 0 0	11,7 12,9 1	14,90	223	51	0,07	1,13	57,80	28,40	1,27	141,40		
679	Отварная гречка	1 5 0	7,46 5,61	35,84	230,45	0,02	0,22	0,00	15,57	81,00	4,73	250,2		
833	Соус красный	4 0	0,31 0,9	2,44	18,94	0,04	0,01	0,64	2,82	2,14	0,08	5,26		
705	Отвар шиповника	2 0 0	0,2 0,1	12,5	52	0	0	49	7,2	1,9	0,2	1,9		
	Хлеб пшеничный	3 0	2,58 0,39	13,56	68,4	0	0,06	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	2 0	2,6 0,6	8,0	50,0	0	0,434	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
<b>Итого:</b>			<b>26,34</b>	<b>25,59</b>	<b>730,19</b>	<b>51,06</b>	<b>0,824</b>	<b>89,61</b>	<b>318,76</b>	<b>209,6</b>	<b>10,19</b>	<b>680,37</b>		

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р														
<b>День девятый</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	39	0,01		0,11	132	5,25	0,15	75														
244	Рыба	90	6,12	0,81	2,54	42	3	0,01		0,77	10,30	8	0,43	67,4														
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	30,60	0,16		21,80	44,37	33,30	1,21	103,91														
76	Сок натуральный	200	0,00	0,00	14,28	130	0,00	0,04		0,26	24,63	0,00	0,88	0,00														
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0														
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0														
	<b>Итого:</b>		<b>20,77</b>	<b>15,86</b>	<b>77,74</b>	<b>612,1</b>	<b>72,6</b>	<b>0,714</b>	<b>4,5</b>	<b>32,33</b>	<b>409,3</b>	<b>127,55</b>	<b>6,07</b>	<b>500,31</b>														

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества															
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р													
<b>День десятый</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
307	Жаркое по-домашнему	200	34,4	9,34	27,44	331,26	30,00	0,26		11,22	38,88	82,12	5,04	421,26													
	Сыр	20	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0													
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0													
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0													
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0													
	<b>Итого:</b>		<b>49,3</b>	<b>19,8</b>	<b>87,42</b>	<b>678,56</b>	<b>30,21</b>	<b>0,834</b>	<b>5,36</b>	<b>17,61</b>	<b>534,88</b>	<b>184,12</b>	<b>10,0</b>	<b>865,26</b>													

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.