

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ № 1

с. Черниговка



Т.М. Кравченко

2022 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню
МБОУСОШ № 1 с. Черниговка
для учащихся с 7 до 11 лет**

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	*Fe	
	Завтрак														
297	Макароны отварные	150	5,39	4,17	32,86	190,5	0,25	0	0,027	2	36	25,5	159	1,32	
411	Плов с курицей	150	2,93	2,88	36,94	153,53	0,03	0,00	0,00	1,50	15,00	75,08	27,00	0,60	
	Печень тушенная в соусе	80	9,14	12,60	2,01	157,60	0,15	15,98	0,00	0,00	26,30	0,00	10,81	4,40	
527	Компот	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8	
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91	
	Всего		21,96	21,39	117,65	718,59	0,53	15,98	0,147	4,88	161,3	198,38	232,41	8,03	
	Полдник														
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2	
	Всего		6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2	
	Итого в день		28,0	27,8	127,1	838,6	2,0	18,6	0,2	5,0	401,3	378,4	260,4	8,2	

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
	Завтрак														
270	Каша пшеничная	180													
	Курица запеченная	80	13,70	13,60	0,40	137,90	0,05	1,17	0,03	0,30	33,00	156,00	0,19	1,60	
201	Рагу овощное с мясом	180	21,13	23,88	34,88	435,00	0,11	0,63	60,42	1,94	216,28	301,33	42,21	2,97	
	Огурец соленый	20	9,00	10,80	15,30	91,80	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75	0,13	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8	
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91	
	Всего		48,33	50,02	96,42	881,66	0,30	1,83	81,60	4,68	483,28	675,13	129,75	6,41	
	Полдник														
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2	
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого в день		54,33	56,42	105,82	1001,66	1,80	4,43	81,63	4,82	723,28	855,13	157,75	6,61	

День: Среда
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

Возрастная категория : с 7 лет до 11														
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
297	Макароны отварные	180	5,39	4,17	32,86	190,5	0,25	0	0,027	2	36	25,5	159	1,32
386	Тефтели мясная с соусом	80/30	7,12	9,76	4,8	163,44	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
434	Картофельное пюре	180	3,00	4,68	35,30	195,50	0,20	7,40	0,12	0,20	54,00	112,00	30,00	1,40
428	Капуста тушеная с курицей	80	7,12	9,76	4,8	163,44	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		27,13	30,11	123,60	929,84	0,67	8,68	0,27	6,14	266,80	408,10	272,60	7,31
	Полдник													
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого в день		33,13	36,51	133,00	1049,84	2,17	11,28	0,30	6,28	506,80	588,10	300,60	7,51

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

Возрастная категория : с 7 лет до 11															
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
374	Жаркое по домашнему	180	17,93	16,66	21,70	310,00	0,10	16,18	0,00	0,00	52,50	0,00		55,34	2,66
243	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	8,88	56,16	295,92	0,08	0,00	0,002						
	Запеканка из фарша с соусом	80/30	12,5	14	13,2	228,8	0,3	0,08	0		1,08	31,44	150,24	57,60	3,48
516	Кисель	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00		5,58	0,19
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8		27,6	0,91
	Всего		45,56	41,28	161,30	1151,68	0,59	18,66	0,12	4,26	206,40	388,04		151,02	8,14
	Полдник														
	Молоко 3,2%	200		6	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180		28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00		28,00	0,20
	Итого в день		51,56	47,68	170,70	1271,68	2,09	21,26	0,15	4,40	446,40	568,04		179,02	8,34

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак	180/30	3,00	4,68	35,30	195,50	0,20	7,40	0,12	0,20	54,00	112,00	30,00	1,40
	Картофельная запеканка с соусом													
297	Макаронны отварные	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
	Оладьи из печени	80	9,14	12,60	2,01	157,60	0,15	15,98	0,00	0,00	26,30	0,00	10,81	4,40
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		23,11	24,02	122,58	798,66	0,75	23,38	0,27	3,98	207,50	240,40	267,21	9,09
	Полдник													
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого в день		29,11	30,42	131,98	918,66	2,25	25,98	0,30	4,12	447,50	420,40	295,21	9,29

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак	180/30												
	Запеканка из вермишели с соусом													
271	Каша кукурузная	180												
	Курица запеченная	80	13,70	13,60	0,40	137,90	0,05	1,17	0,03	0,30	33,00	156,00	0,19	1,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	27,52	112,80	0,00	0,82	0,00	0,00	19,48	0,00	15,32	0,54
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		18,32	15,34	58,76	407,66	0,15	1,99	0,15	1,68	124,48	247,80	43,11	3,05
	Полдник													
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого в день		24,32	21,74	68,16	527,66	1,65	4,59	0,18	1,82	364,48	427,80	71,11	3,25

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	*Fe	
	Завтрак														
377	Голубцы ленивые	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8		1,58
374	Жаркое по домашнему	180	17,93	16,66	21,70	310,00	0,10	16,18	0,00	0,00	52,50	0,00	55,34		2,66
	Огурец соленый	20	9,00	10,80	15,30	91,80	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75		0,13
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8		0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6		0,91
	Всего		37,90	34,20	122,27	847,36	0,54	16,21	21,19	4,84	329,70	248,40	333,49		6,08
	Полдник														
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28		0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00		0,20
	Итого в день		43,90	40,60	131,67	967,36	2,04	18,81	21,22	4,98	569,70	428,40	361,49		6,28

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
	Завтрак														
434	Пюре картофельное	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8		1,58
	Гуляш с курицей	80	137	13,6	0,4	137,9	0,05	1,17	0,03	0,3	33	156	0,19		1,6
246	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,51	3,60	46,17	184,23	0,04	0,00	0,00	1,80	18,00	90,09	32,40		0,72
	Печень тушенная в соусе	80	9,14	12,60	2,01	157,60	0,15	15,98	0,00	0,00	26,30	0,00	10,81		4,40
516	Кисель	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58		0,19
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6		0,91
	Всего		160,93	36,54	158,25	1025,29	0,65	19,55	0,18	5,88	214,96	368,49	267,38		9,40
	Полдник														
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28		0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00		0,20
	Итого в день		166,93	42,94	167,65	1145,29	2,15	22,15	0,21	6,02	454,96	548,49	295,38		9,60

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
201	Запеканка с мясом	180	21,13	23,88	34,88	435,00	0,11	0,63	60,42	1,94	216,28	301,33	42,21	2,97
386	Котлета мясная с соусом	80/30	7,12	9,76	4,8	163,44	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
243	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	8,88	56,16	295,92	0,08	0,00	0,002	1,08	31,44	150,24	57,60	3,48
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	27,52	112,80	0,00	0,82	0,00	0,00	19,48	0,00	15,32	0,54
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		43,19	44,26	154,20	1164,12	0,35	2,09	60,54	5,68	385,60	629,77	166,73	9,34
	Полдник													
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого в день		49,19	50,66	163,60	1284,12	1,85	4,69	60,57	5,82	625,60	809,77	194,73	9,54

День: Пятница
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
246	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,51	3,60	46,17	184,23	0,04	0,00	0,00	1,80	18,00	90,09	32,40	0,72
434	Пюре картофельное	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
341	Рыба тушеная в томате с овощами	80	16,90	0,65	0,31	75,00	0,06	0,56	7,50	0,00	14,25	150,63	11,25	0,51
	Огурец соленый	20	9,00	10,80	15,30	91,80	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75	0,13
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		40,38	21,79	147,05	796,59	0,54	0,59	28,69	6,64	309,45	489,12	321,80	4,65
	Полдник													
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	1,5	2,6	0,03	0,14	240	180	28	0,2
	Всего		6,00	6,40	9,40	120,00	1,50	2,60	0,03	0,14	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого в день		46,38	28,19	156,45	916,59	2,04	3,19	28,72	6,78	549,45	669,12	349,80	4,85

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под ред. В.Т. Лапиной, 2008г..