Подписано
цифровой подписью:
Терентьева Татьяна
Николаевна

Утверждаю
директор школы
_____Т.Н.Терентьева
приказ №1
от 09 января 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (1-4 классы)

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
196	Каша рисовая молочная	180/5	7,0	9,0	39,2	266	0,77	0,22	0	0	175,61	0	38,61	0,55
270	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Сыр порциями	10	4.80	9.00	0	99	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	535	***18,8***	***21,6***	***86,7***	***617,8***								
	Доп.питание:													
202	Макароны отварные	180/5	6,6	5,0	40,	235	0	0,02	0	0	11,17	0	8,77	0,89
77	Рыба припущенная	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,21	0,13	0	0	15,02	0	21,55	0,48
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	545	***35,8***	***18,05***	***89,5***	***663,8***								
	Всего:	1080	***54,6***	***39,65***	***176,2***	***1281,6***								

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с7- 11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
33	Салат из свеклы	60	1	14	6	88	2,33	0,01	0,02	0	19,38	22,6	11,52	0,73
246	Гуляш из отварной говядины	90	17	15	5	221	1,46	0,09	0,23	0	24,88	127,06	21,04	1,95
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	10	6	42	268	0,00	0,00	0,03	0	11,00	78,00	26,00	0,6
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Яблоки	100	2	1	21	96	10	0,02	0	0	16	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	640	***33***	***36,2***	***104***	***802,8***								
	Доп.питание:													
260	Тефтели рыбные паровые	90	5,5	4,3	38	216	10,17	0,08	0	0	83,48	0	64,71	1,88
312	Пюре картофельное	150	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,07	0	0	13,41	0	19,92	2,08
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	480	***25,95***	***19,6***	***78,35***	***600,8***								
	Всего:	1120	***58,95***	***55,8***	***182,35***	***1403,6***								

День (3):среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
67	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0,48
271	Котлеты мясные	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,11	0,08	0,05	0	15,08	106,34	16,52	1,86
203	Макароны отварные	150	5,4	6,3	34,2	215,4	0	0,02	0,03	0	30,02	41,99	10,41	0,98
399	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Вафли	60	0,6	4,7	9,5	81	0	0,02	0	0	1,2	6,3	0,9	0,09
	Итого:	600	***20,8***	***41***	***104,3***	***871,8***								
	Доп.питание:													
298	Ленивые голубцы с соусом	220	19,3	19,2	16,7	318,2	24,85	0,17	0,09	0	76,06	201,49	43,55	3,47
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	460	***22,5***	***19,4***	***51,6***	***474,6***								
	Всего:	1060	***43,3***	***60,4***	***155,9***	***1346,4***								

День(4): четверг
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	3,7	2,8	48,4	12,18	0,02	0,7	0	10,33	19,31	10,57	0,57
259	Жаркое по домашнему с курицы	230	23,2	29,1	24,7	453,6	13,71	0,23	0,1	0	48,9	258,19	54,08	3,31
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	650	***27,9***	***33,0***	***71,0***	***696,4***								
	Доп.питание:													
93	Гуляш мясной	90	17	15	5	221	1,46	0,09	0,23	0	24,88	127,06	21,04	1,95
125	Картофель отварной	150	2,9	6,3	23,3	161,4	11,77	0,09	0,04	0	21,33	34,8	7,6	1,6
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	480	***23,9***	***21,7***	***68,1***	***563,2***								
	Всего:	1130	***51,8***	***54,7***	***139,1***	***1259,6***								

День(5): пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее -зимний
Возрастная категория:с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	18,8	14,1	32,2	334,1	0,3	0,29	0,08	0	214,0	237,02	30,29	0,78
432	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Пряники	120	1,5	1,2	18,8	92	0,005	0	0	0	2,8	2,3	12,5	0,2
	Итого:	500	***23,4***	***18,5***	***70,4***	***541,1***								
	Доп.питание:													
169	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	7,2	41	246	0,95	0,02	0,12	0	16,45	81,33	29,87	0,7
120	Окорочка отварная	90	20,9	27,6	0,3	332,7	0,98	0,16	0,12	0	18,69	177,85	19,49	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
396	Компот из яблок	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4
	Итого:	480	***28,2***	***35,1***	***86,40***	***775,5***								
	Всего:	980	***51,6***	***53,6***	***156,8***	***1316,6***								

День(6): понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее- зимний
Возрастная категория: с7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества(г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
190	Каша «Дружба»	200	6,2	10,	26,8	224	2	0	0,08	0	182,0	172,0	34,0	0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Яйцо вареное	60	5.10	4.60	0.30	63.00	0.08	0.18	0	0	22.00	0	0	0.7
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.0	110.00	16.80	0.24
270	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	630	***20,1***	***23,8***	***70,6***	***580,8***								
	Доп.питание:													
309	Овощное рагу из птицы	230	19,6	25,2	19,9	385,4	10,01	0,2	0,34	0	34,35	212,42	44,15	2,62
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого:	470	***23,6***	***25,6***	***59,7***	***566,2***								
	Всего:	1100	***43,7***	***49,4***	***130,3***	***1147***								

День(7): вторник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевыевещества (г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие помидоры	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,01	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6
255	Котлеты рыбные запеченные	90	8,8	3,6	5,5	89,6	0,44	0,07	0,02	0	41,9	128,45	28,42	0,83
312	Пюре картофельное	150	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,07	0	0	13,41	0	19,92	2,08
375	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	540	***29,4***	***18,8***	***55,4***	***531,9***								
	Доп.питание:													
282	Оладьи из печени с соусом	100/20	17,2	24,9	8,1	344,6	12,25	1,43	5,99	0	21,29	251,46	20,39	5,78
309	Макароны отварные	150	5,4	6,3	34,2	215,4	0	0,02	0,03	0	30,02	41,99	10,41	0,98
	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	510	***25,6***	***31,4***	***72,3***	***689,8***								
	Всего:	1050	***55***	***50,2***	***127,7***	***1221,7***								

День(8):среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория:с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	3,7	2,3	46	38,76	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0,5
250	Гуляш из говядины	90	17	15	5	221	1,46	0,09	0,23	0	24,88	127,06	21,04	1,95
305	Рис припущенный	150	4,2	7,2	41	246	0,95	0,02	0,12	0	16,45	81,33	29,87	0,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	540	***24,9***	***26,1***	***78,3***	***642,8***								
	Доп.питание:													
288	Курица отварная	90	20,9	27,6	0,3	332,7	0,98	0,16	0,12	0	18,69	177,85	19,49	1,74
323	Гречка отварная	150	10	6	42	268	0,00	0,00	0,03	0	11,00	78,00	26,00	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	480	***34,9***	***33,85***	***89,8***	***805,5***								
	Всего:	1020	***49,8***	***59,95***	***168,1***	***1448,3***								

День(9): четверг
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
39	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,7	5,9	3,9	71,5	6,23	0,02	0,18	0	18,68	13,94	7,92	0,38
309	Макароны отварные	150	5,4	6,3	34,2	215,4	0	0,02	0,03	0	30,02	41,99	10,41	0,98
306	Биточки куриные	90	9,4	17,4	5,1	214,4	0,35	0,08	0,08	0	10,79	83,58	10,15	1,16
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	640	***19,8***	***33,85***	***97,2***	***730,3***								
	Доп.питание:													
299	Запеканка картофельная с мясом	200	16,0	31,8	33,5	484,7	15,42	0,2	0,07	0	29,2	218,41	55,9	3,55
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,88	0	0	0	12,27	2,18	3,51	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	440	***19,1***	***32,1***	***78,8***	***682,4***								
	Всего:	1080	***38,9***	***65,95***	***176***	***1412,7***								

День(10): пятница
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие овощи	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,08	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0,6
280	Фрикадельки в томатном соусе	90/30	7,9	9,8	10,6	162,6	2,12	0,06	0,03	0	11,73	71,42	14,32	1,33
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	10	6	42	268	0,00	0,00	0,03	0	11,00	78,00	26,00	0,6
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	570	***21,6***	***16,1***	***84,9***	***574,9***								
	Доп.питание:													
259	Жаркое по домашнему	230	23,2	29,1	24,7	453,6	13,71	0,23	0,1	0	48,9	258,19	54,08	3,31
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	470	***27,2***	***29,35***	***72,2***	***658,4***								
	Всего:	1040	***48,8***	***45,45***	***157,1***	***1233,3***								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с