

Утверждаю
и.о.директора школы
_____ Н.В.Смирнова
приказ №372
от 26 августа 2024 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10 дней
в МБОУ «ООШ» д. Денисовка
(1-4 классы) на 2024 – 2025 уч.год**

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

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	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 реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	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(9): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 7-11лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	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: с7-11лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	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 ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
- 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