

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Северная СОШ»
А.И.Калиев
« 24 » _____ 2021 год



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
на 2021-2022 учебный год
осенне-зимний период**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
54-22м-2020	Овощи тушеные с мясом птицы	150	9,6	5,15	13,2	162,75	0,09	8,47	195	0	24	144,75	69,75	1,59		
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77		
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	1,9	3,9	0	53,8	0,01	0,15	39	0	132	75	5,3	0,15		
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0	27	19	10	0,36		
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31		
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01		
	Итого за завтрак:	505	15,62	15,95	61,23	497,95	0,32	32,88	356,38	0,84	203,91	349,25	112,85	4,19		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
54-2Г-2020	Макароны отварные с овощами	150	3,4	4,1	21,8	136,8	0,07	2,01	293	0	19	51	18	0,89	
54-4м-2020	Котлеты мясные из говядины	90	9	10,6	8,22	183,9	0,05	0,09	17,7	0	3,2	147,2	21,3	2,06	
847	Бананы	100	0,4	0,3	8,3	34	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3	
6	Кисель	200	0	0	5,8	23	0	15	0	0	29,5	0	1	0	
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31	
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого за завтрак:	620	15,92	15,8	79,65	549,7	0,34	22,1	310,7	0,84	102,51	396,3	63,5	6,57	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
54-5г-2020	Каша пеловая рассыпчатая	150	4,2	3,7	24	105,3	0,16	0	14,4	0	11	136	90	3,03	
54-2м-2020	Гуляш	90	5,9	8,1	2,7	151,9	0,03	1,13	20,4	0	12	133	19	1,98	
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	14,6	71	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	
251	Йогурт	100	1,9	3,1	3	49	0	0,7	0	0	0	0	0	0	
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	6,7,2	10	0,31	
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого за завтрак:	620	15,62	15,7	79,83	549,2	0,39	1,85	49,8	0,84	17,01	175,3	134,3	6,42	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	11,2	6,9	17,2	218	0,13	9,53	27,3	0	26	211	45	3,43	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,77	
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,1	6,2	0,1	56,1	0	0	45	0	2,4	3	0	0,02	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,4	1,9	4,1	47,1	0,01	2,26	72,9	0	12	21	9,7	0,4	
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31	
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого за завтрак:	550	15,02	15,8	63,63	521,1	0,34	12,95	145,58	0,84	61,31	365,5	82,5	5,94	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
54-6г-2020	Рис отварной с овощами	150	5,8	6,2	31,4	228,3	0,05	2,01	293	0	16,6	93	12,9	0,85		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	9,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09		
251	Йогурт	100	1,9	3,1	3	49	0	0,7	0	0	0	0	0	0		
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31		
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01		
	Итого за завтрак:	530	15,42	13,7	79,53	549,7	0,29	3,39	310,3	0,84	173,61	325	70,1	3,26		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
54-9г-2020	Рагу из овощей с мясом птицы	150	10,6	10,95	13,2	133,4	0,07	12,2	309				56	70	29	1,02
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	14,2	92	0,02	4	0	0,2			14	17	18	0,8
847	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0			8	96,1	0	2,3
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5			14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34			0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	530	15,12	12,25	73,23	444,4	0,31	21,2	309	0,84			92,01	285,1	70,2	5,44

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-12-2020	Плов из птицы	200	11,5	7,4	27,1	223,1	0,06	2,07	145	0	17	175	79	1,54
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	14,6	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,8	6,1	1,9	73,4	0,02	17,3	30,5	0	22	27	9,3	0,48
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	540	15,92	14,3	79,13	549,5	0,28	19,39	190,5	0,84	103,01	308,3	113,6	3,43

Завтрак

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
54-9м-2020	Жаркое домашнему	200	11,2	10,9	17,2	218	0,13	9,53	27,3	0	26	231	45	3,43
6	Кисель	200	0	0	5,8	23	0	15	0	0	29,5	0	1	0
847	Бананы	100	0,4	0,3	8,3	34	0,02	5	0	0	8	96,1	0	2,3
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	580	14,72	12	66,83	447	0,35	29,53	27,3	0,84	77,51	429,1	69,2	7,05

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-4г-2020	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,1	6,3	34	158,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04
54-21г-2020	Мясо птицы отварное	90	6,7	1,8	0,9	98,86	0,05	2,88	24,5	0	17,3	176	89,3	1,49
54-21г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,7	27,9	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
54-13-2020	Сыр (порциями)	15	1,9	3,9	0	53,8	0,01	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	0,47
7	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	595	15,62	15,9	78,93	548,86	0,5	14,53	147,4	0,84	199,81	559,2	251,6	8,2

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	3,4	4,1	21,8	136,8	0,06	0	18,4	0	1,2	41	7,2	0,73	
54-11р-2020	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	7,9	4,3	5,02	87,7	0,06	2,18	252,57	0	35,4	166,85	44,57	0,84	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	6,2	0,1	56,1	0	0	45	0	2,4	3	0	0,02	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	14,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8	
7	Хлеб ржаной	40	1,98	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31	
8	Хлеб пшеничный	40	1,14	0,32	19,69	93,76	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого за завтрак:	530	15,52	15,6	76,65	544,6	0,34	6,18	315,97	1,04	77,81	329,85	92,97	3,71	