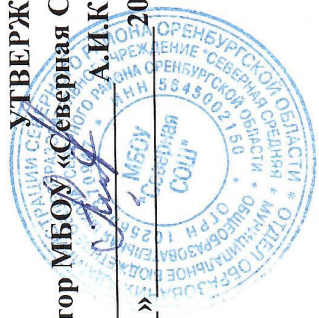


УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Северная СОШ»

А.И.Каляев

« _____ » _____ 2022_год



Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, находящихся в
общеобразовательных организациях до 6 часов с односторонним режимом работы (первая смена),
на 2021-2022 учебный год
осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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	Mg	Fe		
Завтрак																
54-22м-2020	Овощи тушеные с мясом птицы	150	9	5,95	18,5	205,95	0,022	1,15	6	1,5	14,77	73,3	8,34	0,11		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09		
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	2,9	2,7	0	47	0,004	0,07	33,8	0,05	88	50	3,5	0,09		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	2,12	7,96	31,66	0,02	11,06	133,6	0,089	37,41	24,3	11,45	0,15		
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1		
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2		
	Итого за завтрак:	505	17,3	16,09	68,58	490,49	0,268	14,95	173,4	1,861	222,54	232,8	54,19	2,64		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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														
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	5,75	0,15	18,45	152	0,03	6,9	98,4	0,776	67,03	52,4	13,1	0,08
54-4м-2020	Котлеты мясные из говядины	90	6,34	12,12	5,19	105	0,01	0,12	12	0,36	58,4	80	8,4	0,1
847	Бананы	100	1,5	0,5	8	66	0,02	4	35	0,4	17,35	28	11	0,2
6	Кисель	200	0	0	12,8	50,8	0,001	3,7	29	0,16	14,6	8,8	3,3	0,09
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	620	18,03	18,09	79,76	551,48	0,281	14,96	174,4	1,904	236,58	250,8	60,2	2,67

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	Mg	Fe						
54-5г-2020	Каша пеловая рассыпчатая	150	3,05	0,75	24,65	125	0,01	0	0	0,483	27,09	71,8	6,19	0,21						
54-2м-2020	Гуляш	90	5,3	6,91	1,8	101,71	0,02	2,73	76,3	0,564	10,55	61,1	9,23	0,06						
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,4	13,6	103,2	0,01	9,18	49,2	0,362	31,62	22,4	7,08	0,11						
54-1хн-2020	Йогурт (2,5%)	100	4	2,5	3,5	54	0,02	0,6	16	0	122	36	14	0,1						
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1						
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2						
	Итого за завтрак:	620	18,09	15,88	78,87	561,59	0,28	12,75	141,5	1,617	270,46	272,9	60,9	2,68						

Завтрак

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	10,8	6,3	14,8	201,6	0	7,04	82	0,6	89,7	127,3	23,4	0,25
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09
53-19з-2020	Масло (порциями)	10	0,06	4,25	4,08	74,8	0,06	0	0	0,1	11,2	1,9	0	0,01
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,66	3,56	7,46	72,54	0,003	3,75	91,3	0,756	61,61	19,1	6,11	0,1
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	550	15,96	19,43	68,46	554,82	0,285	13,46	173,3	1,678	244,87	233,5	60,41	2,65

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	Mg	Fe	
Завтрак															
54-6г-2020	Рис отварной с овощами	150	5,65	7,8	27,35	251,5	0,02	12,82	131,4	0,301	10,8	59,9	6,75	0,126	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	2,4	17	97	0,01	0,54	12,2	1,01	57,01	68,8	13,4	0,188	
251	Йогурт (2,5%)	100	4	2,5	3,5	54	0,02	0,6	16	0	122	36	14	0,1	
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1	
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2	
	Итого за завтрак:	530	18,69	18,02	83,17	580,18	0,27	14,2	159,6	1,519	269,01	246,3	58,55	2,614	

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	Mg	Fe
Завтрак														
54-9г-2020	Рагу из овощей с мясом птицы	150	13,65	10,65	12,45	170,25	0,02	1,85	87	0,8	26,77	83,3	11,74	0
399	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	0,01	2	0	0,1	57	31	5	0,01
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	65	0,2	66	34	9	0,7
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	530	18,49	16,37	81,57	502,93	0,27	14,09	152	1,308	228,97	229,9	50,14	2,91

Дни: вторник

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)			
			Завтрак				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
54-12-2020	Плов из птицы	200	11,45	9,6	29,8	263,4	0,03	0,3	53	0,9	39,4	76,8	19,2	0,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,4	13,6	103,2	0,01	9,18	49,2	0,362	31,62	22,4	7,08	0,11
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,58	2,6	2,3	35	0,02	5,16	71,6	0,089	71,41	40,3	9,45	0,164
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	540	17,77	17,92	81,02	579,28	0,28	14,88	173,8	1,559	221,63	221,1	60,13	2,774

Дни: среда

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование	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	10,8	6,3	14,8	201,6	0	7,04	82	0,6	89,7	127,3	23,4	0,25
399	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	0,01	2	0	0,1	57	31	5	0,01
847	Бананы	100	1,5	0,5	8	66	0,02	4	29	0,4	17,35	28	11	0,2
7	Хлеб ржаной	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1
8	Хлеб пшеничный	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2
	Итого за завтрак:	580	16,74	12,12	82,12	553,28	0,25	13,28	111	1,308	243,25	267,9	63,8	2,66

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
54-4г-2020	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,1	4,6	28,6	157,5	0,03	0	2	0,7	8,4	51,9	16,1	0,3	
54-21м-2020	Мясо птицы отварное	90	6,4	2,8	0,3	114,8	0,01	0	6	0,239	16,52	74,3	4,22	0,1	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,8	28,2	0,002	2,43	0	0,014	3,16	3,6	6,5	0,09	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	10	2,9	2,7	0	47	0,004	0,07	33,8	0,05	88	50	3,5	0,09	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,48	2,94	1,98	26,3	0,02	12,06	123,6	0,089	26,41	10,3	3,45	0,12	
7	Хлеб пшеничный	40	1,96	2,76	16,52	83,68	0,12	0,16	0	0,132	29,2	40	12	1	
8	Хлеб ржаной	40	2,48	2,56	18,8	94	0,1	0,08	0	0,076	50	41,6	12,4	1,2	
	Итого за завтрак:	590	17,32	18,36	73	551,48	0,286	14,8	165,4	1,3	221,69	271,7	58,17	2,9	