

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Пчелкина М.А.

Муниципальное автономное образовательное учреждение "Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко"

Десятидневное меню для организации питания учащихся

День: 1 понедельник

Неделя: первая

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		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке (из холщевых овсяных)	210	8,31	13,12	47,61	342,00	0,22	2,08	32,00	1,07	221,60	315,40	79,60	2,10
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13		15,20	62,00	0,01	3,67	0,01		14,20	4,40	2,40	0,36
338	Яблоки свежие	100	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак	580	21,56	22,65	89,48	638,82	0,30	13,46	110,01	1,89	521,00	512,85	112,45	4,85
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	2,88	35,50	42,58	21,00	0,95
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,40	12,00	34,50	7,50	0,75
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,00	0,30	10,10	0,09	8,70	8,70	2,90	0,09
268	Котлеты мясная	100	12,90	33,42	13,22	408,00	0,36	4,28	40,00	0,37	11,50	154,16	31,90	2,00
27	Салат из свежих помидоров и	100	1,1	6	3,7	74,1	0,03	4,690		2,84	23,30	39,59	14,10	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед		24,28	59,85	182,04	943,52	0,53	17,53	50,10	8,30	111,30	317,13	92,00	5,51
	Итого		45,84	82,50	271,52	1582,34	0,83	30,99	160,11	10,19	632,30	829,98	204,45	10,36

День: 3 среда

Неделя: первая
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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная из пшена	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,80	0,50	146,77	221,30	44,33	2,34
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33		0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Булка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15		13,33		22,50	76,83	32,33	1,47
338	Бананы	75	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		27,84	16,44	150,24	843,18	0,38	9,79	68,13	1,32	317,80	465,04	146,92	6,70
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60		0,10	19,68	53,32	21,60	0,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	246,75	0,20				14,80	203,90	135,80	4,56
326	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,15	25,14	0,00	0,30	11,10	0,10	9,10	9,30	2,20	0,10
268	Шницель	100	12,90	33,42	13,22	408,00	0,36	4,28	40,00	0,37	11,50	154,16	31,90	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	3,20	6,4	60,40	0,02	17,00		2,31	24,9	28,3	15	0,4
	Итого обед		28,72	46,65	108,40	977,61	0,71	28,21	51,10	3,60	100,28	486,58	221,10	8,65
	Итого:		56,56	63,09	258,64	1820,79	1,09	38,00	119,23	4,92	418,08	951,62	368,02	15,35

День: 2 вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,10	0,96	54,80	0,50	133,38	156,72	37,22	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,080		0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
ПР	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
338	Апельсин свежие	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого завтрак		14,17	19,69	125,24	733,72	0,23	2,09	62,80	1,22	168,18	243,62	68,22	2,28
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,40	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62		2,00	39,40	39,20	17,69	0,64
128	Пюре картофельное	150	3,20	9,60	18,80	181,50	0,15	18,66	52,50	0,00	43,73	91,30	28,75	1,08
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82		39,07	162,19	48,53	0,85
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,10	4,50	77,7	0,04	18,00			17,70	31,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого обед		790	18,69	24,71	67,74	589,52	0,32	53,04	58,32	2,72	160,20	362,09	126,97	4,09
Итого:			32,86	44,40	192,98	1323,24	0,55	55,13	121,12	3,94	328,38	605,71	195,19	6,37

Неделя: первая

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		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

174	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,31	10,98	39,20	286	0,12	0,96	54,80	0,50	116,04	241,51	36,46	0,94
ПР	Ватрушка с творогом	75	10,56	12,46	38,11	301,23	0,40	0,63	106,77	0,63	40,10	14,83	85,85	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого завтрак	#####	21,10	23,54	111,63	740,75	0,56	1,62	161,57	1,85	176,44	293,94	136,91	2,61
	Обед													
102	Суп гороховый	200	1,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65		0,70	30,46	69,74	28,24	1,62
259	Жаркое по домашнему	240	22,22	24,81	22,73	404,57	0,16	9,27		2,46	41,82	282,17	58,25	5,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки свежие	100	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	780	29,84	29,73	77,46	699,19	0,40	21,45	0,00	4,03	104,58	397,76	107,84	9,29
	Итого:		50,94	53,27	189,09	1439,94	0,96	23,07	161,57	5,88	281,02	691,70	244,75	11,90

День: 5 пятница

Неделя: первая

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		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный на пару	200	18,99	28,32	3,51	452,90	0,13	0,33	452,90	0,70	151,72	346,49	25,97	3,91
ПР	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/	0,13		15,20	62,00	0,01	3,67	0,01		14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		27,17	36,83	85,71	894,42	0,26	4,05	460,91	1,22	194,32	434,19	59,37	5,56

Обед														
96	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,07	9,58	85,80	0,07	6,69		2,60	23,32	45,37	19,33	0,72
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,00	0,30	10,10	0,09	8,70	8,70	2,90	0,09
268	Биточек мясной	100	12,90	33,42	13,22	408,00	0,36	4,28	40,00	0,93	11,50	154,16	31,90	2,00
302	Каша рассыпчатая рис	150	3,60	4,32	37,50	203,55	0,03			0,40	5,31	77,90	25,40	0,50
306	Горошек зелёный	50	1,55	0,20	3,25	20,10	0,06	5,00		0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед		23,38	43,51	99,97	894,97	0,56	16,30	50,10	4,84	79,13	354,73	104,63	4,38
	Итого		50,55	80,34	185,68	1789,39	0,82	20,35	511,01	6,06	273,45	788,92	164,00	9,94

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

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		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке (из холщевых овсяных)	210	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	1,07	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
349	Компот из фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,080		0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого завтрак	480	20,84	15,99	81,04	503,96	0,28	3,37	110,00	1,94	501,20	503,80	103,30	3,02
Обед														
106	Суп из рыбной консервы	200	6,80	6,70	11,00	46,00	0,00	7,28	0,00	0,00	4,24	56,80	37,80	1,01
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,00	0,00	0,00	1,50	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметанном	100	13,36	14,08	3,27	164,00	6,00	1,20		0,58	23,60	117,03	20,27	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
20	Салат из огурцов	80	0,53	10,15	0,98	49,60	0,03			2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
	Итого обед	770	28,49	35,88	77,09	615,02	6,04	8,51	0,00	2,80	60,14	245,93	80,17	4,48
	Итого		49,33	51,87	158,13	1118,98	6,32	11,88	110,00	4,74	561,34	749,73	183,47	7,50

День: 7 вторник

Неделя: вторая
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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная пшеничная	200/10	13,35	8,82	46,20	260,30	0,27	2,60	40,00	1,07	227,00	394,25	99,50	2,62
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33		0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Апельсин свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
428	Булка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15		13,33		22,50	76,83	32,33	1,47
	Итого завтрак		32,38	13,65	145,05	761,10	0,52	68,22	53,33	1,59	428,46	641,63	184,52	6,85
	Обед													
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60		0,10	19,68	53,32	21,60	53,32
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	246,75	0,20				14,80	203,90	135,80	4,56
326	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,15	25,14	0,00	0,30	10,10	0,09	8,70	8,70	2,90	0,09
268	Щицель	100	12,90	33,42	13,22	408,00	0,36	4,28	40,00	0,93	11,50	154,16	31,90	2,00
23	Кукуруза сахарная конс.	50	1,02	1,45	4,89	36,80	0,01	2,33	7,00		4,68	24,90	0,10	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	770	28,41	44,90	106,89	954,01	0,70	13,54	57,10	1,84	79,66	482,58	206,90	60,89
	Итого		60,79	58,55	251,94	1715,11	1,22	81,76	110,43	3,43	508,12	1124,21	391,42	67,74

День: 8 среда
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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная гречневая	200	4,25	11,62	29,00	229,25	0,50	2,37	89,50	0,50	116,62	160,00	33,37	1,62
ПР	Ватрушка с творогом	75	10,56	12,46	38,11	301,23	0,40	0,63	106,77	0,63	40,10	14,83	85,85	0,95
349	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,080			6,40	3,60	0,00	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		18,01	24,16	111,19	718,20	0,95	4,08	196,27	1,65	172,32	213,23	132,42	3,19
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	2,88	35,50	42,58	21,00	0,95
128	Пюре картофельное	150	3,20	9,60	18,80	181,50	0,15	18,66	52,50	0,00	43,73	91,30	28,75	1,08
234	Котлета рыбная	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,09	0,44	14,80	0,62	45,00	99,90	22,33	0,79
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Груши свежие	75	3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
55	Салат из свеклы	100	1,42	6,03	6,27		0,02	5,95			30,72	39,49	18,62	1,06
	Итого обед	865	18,37	17,14	164,58	532,80	0,32	27,36	67,30	4,22	144,53	271,38	86,68	3,54
	Итого		36,38	41,30	275,77	1251,00	1,27	31,44	263,57	5,87	316,85	484,61	219,10	6,73

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Восстановительная диета (табл. 11.101)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	7,55	3,85	60,63	308	0,08	0,96	14,80	0,50	136,37	150,61	31,61	1,69

456	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		15,67	12,38	142,63	747,52	0,20	1,04	22,80	1,22	175,87	236,71	64,01	3,26
102	Суп гороховый	200	1,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65		0,70	30,46	69,74	28,24	1,62
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,40	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлеты мясная	100	12,90	33,42	13,22	408,00	0,36	4,28	40,00	0,93	11,50	154,16	31,90	2,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,00	0,30	10,10	0,09	8,70	8,70	2,90	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,030		0,20	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед	720	23,12	54,14	91,20	895,22	0,64	9,26	50,10	3,84	82,96	304,70	85,14	5,18
	Итого:		38,79	66,52	233,83	1642,74	0,84	10,30	72,90	5,06	258,83	541,41	149,15	8,44

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная из пшена	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,80	0,50	146,77	221,30	44,33	2,34
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33		0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
338	Апельсин свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29		0,00	36,43	24,64	13,93	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		19,32	12,69	98,32	571,13	0,24	66,58	54,80	1,02	325,73	391,85	97,02	5,10
115	Суп с крупой "Полевой"	200	0,46	3,80	1,36	41,00	0,00	0,60		0,10	17,60	10,02	4,40	0,16
302	Каша рассыпчатая рис	150	3,60	4,32	37,50	203,55	0,03			0,40	5,31	77,90	25,40	0,50
326	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,15	25,14	0,00	0,30	10,10	0,09	8,70	8,70	2,90	0,09
255	Печень тушеная	100	13,26	11,23	3,52	185	0,20	8,45	5782,00	0,16	33,24	239,32	17,47	5,00

306	Горошек зелёный	50	1,55	0,20	3,25	20,10	0,06	5,00		0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
389	Сок яблочный	200	1,00	0,40	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		770	22,64	21,20	67,10	568,31	0,33	14,35	5792,10	1,37	84,05	401,74	73,87	6,54
Итого			41,96	33,89	165,42	1139,44	0,57	80,93	5846,90	2,39	409,78	793,59	170,89	11,64
Итого за 10 дней			464,00	575,73	2183,00	14822,97	14,47	383,85	7476,84	52,48	3988,15	7561,48	2290,44	155,97
В среднем за 1 день			46,40	57,57	218,30	1482,30	1,45	38,39	747,68	5,25	398,82	756,15	229,04	15,60