

Утверждаю:



Директор МБОУ Шушенская НОШ

И.Л.Струкова

01.09.2021

Примерное десятидневное меню

для питания обучающихся МБОУ Шушенская НОШ

Сезон: осенне – зимний, весенне – летний

п. Шушенское, 2021 г.

Возрастная категория - 7-11 лет.

1 день
ЗАВТРАК

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр порциями	30	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9	
174	Каша молочная с маслом	200/10	3,6	4,2	25,4	200,4	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2	
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,3	150	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	0,8	1,9	
			26,68	48,88	132,3	795,8								

ОБЕД

46	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с картофелем и св.капустой	200	1,2	40,5	65,5	183,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
268/330	Котлеты мясные с соусом	80	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макроны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,98	76,94	295,5	1256,4							
			59,66	125,82	427,8	2052,2							

2 день
ЗАВТРАК

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет		Витамины мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У	ценность	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
14	Масло сливочное (порциями)	20	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9				
265	Плов	100/50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28		14,23	200,14	39,29	2,65				
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Фрукты	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	0,8	1,9				
			31,5	28,53	83,92	639,7											

ОБЕД

67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	9	6,2	24,6	135	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	50/30	9,8	9,5	4,2	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
171	Каша рассыпчатая	150	14,7	17	29	202,9	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из изюма	200	1,73	0,38	14,92	61,1	0,11			10,16	9,68	4,06	2,25
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			39,14	39,62	116,32	939,7							
			70,64	68,15	200,24	1579,4							

3 день
ЗАВТРАК

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	-0,36				
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22				
			25,91	25,46	156,2	527,4											

ОБЕД

76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	21,2	81,7	10,3	0,41
96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели мясные	60	1,4	3,9	6,3	255,4	0,9	24	0,01	139	96	9,7	0,5
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель фруктовый пр	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,6
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,4	14,2	52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
Пр	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
			25,91	25,46	156,2	1288,4							

4 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
268	Биточки мясные с соусом №330	80	14	11,87	8,24	147	0,03	0,01	10,1	13,4	90,19	16,88	1,4	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	16,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Фрукты	100	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9	
			40,88	41,41	108,64	620,46								

ОБЕД

24	Салат из св.огурцов и помидоров	100	1,5	1,8	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	40,5	65,5	183,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
250	Поджарка	65	15,2	23,1	5,12	290	0,06	0,74	32,8	43,32	171,15	22,46	2,4
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,78	76,34	171,9	759,4							
			59,46	125,22	304,2	1555,2							

5 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет ценность	Витамины мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
241	Мясо тушеное с соусом №330	80	14,04	11,24	1,76	163	0,03	0,01	10,1	23,19	114,36	15,43	1,86			
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08	0	58,76	40,69	20,85	0,83			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,04	15	60	0	0,03	0	11,1	2,6	1,4	0,28			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Фрукты	150	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	0,8	1,9			
			20,73	18,2	64,15	424,76										

ОБЕД

50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,7	6,8	9,2	105	0,2	5,77	38,5	16,17	10,92	22,98	1,28
112	Суп с макаронными изделиями и картофел	200	16,5	16	92,5	223,9	0,37	2,43	0	11,8	23,09	9,52	0,4
260	Гуляш из говядины	50/50	18,,9	21	42,2	368	0,08	24	0,001	34	140	28	42
171	Каша рассыпчатая	150	24,1	19,1	60,5	249,5	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	8,8	57	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,78	76,34	171,9	759,4							
			59,46	125,22	304,2	1555,2							

6 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества				Энергет		Витамины мг				Минеральные вещества			
		Масса порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe		
174	Каша молочная вязкая с маслом	200/10	12,1	11,4	30,1	249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1		
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2	68,5	0,001	1,25	0,002	158,6	133	29,3	1,4		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Фрукты	150	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	0,8	1,9		
			20,28	23,74	93,8	442,76									

ОБЕД

ПР	Икра кабачковая	60	0,45	1,19	2,42	22,3	0,006	221	0	15,15	9,3	3,01	0,12
101	Суп с рыбными консервами	200	8,2	8,6	54,4	96,6	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Плов	100/50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28		14,23	200,14	39,29	2,65
388	Напиток из шиповника	200	0,25	0,1	8,4	79	0,04	34	0,02	121	94	15	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,78	76,34	171,9	759,4							
			59,46	125,22	304,2	1555,2							

7 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет ценность	Витамины мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
223	Запеканка из творога со стухеным молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Фрукты	150	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	0,8	1,9			
			4,58	3,24	39,5	124,76										

ОБЕД

67	Салат из свежей капусты	100	4,6	4,8	18,2	142,5	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
108	Суп картофельный с клецками	200	16,5	16	92,5	223,5	0,13	2,8	0	90,6	78	87	1,8
230	Рыба жареная	55	34,5	34,4	46,4	113,1	0,09	9,8	0	37,6	248	43,3	2,1
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,78	76,34	171,9	759,4							
			59,46	125,22	304,2	1555,2							

8 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр порциями	30	5,6	3,5	8,5		0,2	2,5	0,001	132	123	22	1,8	
268	Котлеты мясные	75	9,3	9,9	18,2	322	0,18	14	0	31,6	67,5	342	1,25	
199	Пюре из гороха с маслом	105	4,4	4,6	16,2	143,7	0,18	14	0	20,2	260	94	3,7	
382	Какао с молоком	200	4	4	16	114	0,02	0,4	0	34	50	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,26	8,4	42,4	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Фрукты	150	1,8	1,5	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	0,8	1,9	
		28	23,96	79,8	707,1									

ОБЕД

ПР	Икра кабачковая	60	0	42	4,2	54	0,03	70	2,5	21,2	81,7	10,3	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,75	8,46	0	0,006	43,3	47,63	22,25	0,8
279	Тефтели мясные	60	10,31	10,68	10,08	20,1	0,06278	6,3	0	21,28	115	15,9	1,63
309	Макроны отварные	150	5,4	0,6	31,95	157,5	0,06	0,5	0	10,5	36	9	0,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	8,8	37	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,66	63,6	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			21,11	58,91	87,19	467,95							
			49,11	82,87	166,99	1175,05							

10 день

ЗАВТРАК

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет ценность	Витамины мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сливочное (порциями)	20	9,3	8	0	109	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9		
210	Омлет натуральный	106	10,78	9,6	1,02	112	0,2	0,1	125,5	76,8	4,8	1	0,1		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,03	5,1	21	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Сдоба	100	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	0,8	1,9		
			25,36	21,17	31,62	366,7									

ОБЕД

23	Салат из свежих помидор	100	0,6	0,7	82,15	186,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
96	Рассольник"Ленинградский"	200	2,1	5,1	0,5	136,25	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
265	Котлеты мясные	55	18	16	30	188,3	0,8	24	0,001	14	140	28	42
143	Рагу овощное	100	2,14	14,88	8,6	142	0,06	12,5	46	37,2	46	16,3	0,6
342	Компот из свежих фруктов	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			29,12	40,75	171,55	838,15							
			54,48	61,92	203,17	1204,85							