

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора МОБУ СОШ №16

Е.М.Петряева
Е.М.Петряева

«*14*» *августа* 20*23*г.

10-дневное меню

для организации питания учащихся

1 – 4 класс

МОБУ СОШ №16

День: Понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг							Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
48 13	Каша манная молочная жидкая	200	7,34	9,22	30,46	234	190,46	0	0	0,45	0,09	0,83	0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32			
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	0	0	1	0,18	0	0	0			
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	2,08	0,1			
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0			
	Итого за день		21	28,94	62,69	640,5	356,46	42,2	179,6	5,52	0,4	6,13	22,08	1,44			

День: Вторник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
64	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	9,1	10,8	8,98	206,25	71,7	0	0	1,32	0,14	4,61	0	0	
20	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	140,76	115,21	329,09	3,59	0,59	0	0,135	1,5	
30	Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
34	свежие овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	
	Итого за день		31,59	29,78	129,02	933,21	343,77	168,41	525,69	8,42	0,84	16,65	27,135	16,62	

День: Среда

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	136,7	1,43	22,16	1,2	0	0	1,16	2,57	
259	Гуляш из свинины	100	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,6	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	14,8	60,6	8,9	2,2	1,5	0,1	0	1,2	0	0	
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0	
	Итого за день		17,77	122,9	39,96	1382,57	302,3	69,07	294,58	5,65	0,78	13,38	28,16	4,89	

День: Четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
87	Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0	0		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
31	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,36	42,0	102,7	0,88	0,02	0,52	0,02	0,02		
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	0,08	0,1		
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		19,45	24,94	44,96	524,3	292,6	121,12	434,52	5,36	0,24	19,11	39,1	1,64		

День: Понедельник

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,5	9,7	26,3	218	124	46,7	162,5	1,2	0,2	0,53	0,07	1,07		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	0	0	1	0,03	0	0	0		
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	86,9	2,8	0,02	4	0,1	0		
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	0,08	0,1		
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		14,16	29,42	58,49	624,5	290	88,9	429	6,27	0,36	5,83	22,25	2,49		

День: Вторник
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
48	Плов из курицы	150	17,8	13,7	27,32	304	36,6	36	186,6	15,9	0,08	10,1	0,22	4,38	
28	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
15	Свежие овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0,2	
	Итого за день		26,76	20,94	56,81	561,5	182,76	182,36	376,4	19,39	106,66	38,34	27,26	6,12	

День: Пятница
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
52	Картофельное пюре	150	3,5	5,4	20,3	141	47	29	85,1	1,1	0,14	5	0,03	0,2		
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32		
430	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02		
259	Гуляш из свинины	80	8,24	19,44	4,64	227,4	10,8	14,24	82,32	0,88	0,24	0,88	0	0,8		
44	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	120	120	14	90	0,01	0,04	1,3	22	0		
	Итого за день		20,7	32,08	54,43	625,9	203,96	189,6	357,22	5,47	106,96	34,12	27,07	2,54		

РАСЧЕТ