Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов

для организации питания школьников МКОУ «Гремяченская ООШ»

Утвеждаю Согласовано

Директор Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

МКОУ «Грмяченская ООШ» по Воронежской области по Семилукскому

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н Дедова Нижнедевицкому,Репьевскому, Хохольскому районам

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Яменсков

в 2020/2021 учебном году

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, г | **жиры, г** | у плев., г | **В1, мг** | **С,**  **мг** | **А, мг** | **Е, мг** | Са, мг | **Р, МГ** | Mg, мг | Fe,  мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная | 200 | 7,43 | 4,47 | 36,9 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 0,028 | 1,8 | 13,6 | 181,37 | 47,6 | 1,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1.6 | 0,024 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2.4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 0,008 | 0,15 | 264 | 150,00 | 10,5 | 0,3 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **21,63** | **24,77** | **85,19** | **693,36** | **0,34** | **12,98** | **0,1** | **2,72** | **444,8** | **504,37** | **128** | **2,86** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Огурцы свежие\* | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,2 | 0 | 0 | 10,2 | 8,4 | 7,9 | 0,3 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 11,5 | 4,8 | 10,25 | 168,0 | 0,15 | 1,0 | 0 | 1,0 | 108,0 | 105,25 | 37,0 | 2,6 |
| 281 | Биточки мясные паро­вые | 80 | 7,92 | 6,62 | 5,92 | 117,0 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 74,1 | 135,0 | 10,7 | 0,3 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,53 | 12,7 | 2,29 | 202,86 | 0,09 | 15,37 | 0,065 | 2,07 | 63,09 | 67,29 | 16,26 | 0,86 |
| 349 | Компот из смеси сухо­фруктов витаминизиро­ванный | 200 | **0** | **0** | 31,4 | 140,00 | 0,01 | 3,6 | 0,2 | 0 | 32,48 | 48,72 | 10,00 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | итого |  | **25,61** | **24,62** | **70,76** | **726,82** | **0,41** | **24,67** | **0,275** | **3,46** | **297,07** | **407,06** | **91,86** | **5,9** |
|  | **Итого** за **день** |  | **47,24** | **49,39** | **155,95** | **1420,18** | **0,75** | **37,65** | **0,375** | **6,18** | **741,87** | **911,43** | **219,86** | **8,76** |
|  | \*3амена на консервиро­ванные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | **1,1** | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, **г** | **жиры, г** | углев., **г** | **В1, мг** | **с,**  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | **Р,** МГ | Mg, **мг** | **Fe, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая | 160 | 3,46 | 9,9 | 33,7 | 222,86 | 0,2 | 0,02 | 0,041 | 1,22 | 21,97 | 48,14 | 21,0 | 0,64 |
| 179 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,58 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
|  | Биойогурт | 200 | 8,8 | 5,00 | 9,4 | 106,00 | 0,08 | 1,4 | 0,040 | 0 | 260,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0.02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Булочка с повидлом | 50 | 3,5 | 1,2 | 27,5 | 134,8 | 0.05 | 12,67 | 0 | 0,51 | 32,26 | 37,34 | 7,07 | 0,5 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,51** | **18,98** | **97,16** | **611,02** | **0,39** | **15,39** | **0,101** | **1,99** | **444,61** | **372,88** | **76,67** | **1,66** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.8 а | Салат из свеклы и яб­лок с растительным маслом | 65 | 0,8 | **6,4** | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | **0** | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,98 | 5,1 | 17,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | **0** | 0,33 | 34,5 | 36,78 | 10,75 | 0,55 |
| 261 | Печень говяжья туше­ная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | **29,54** | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | **0** | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | **0** | **0** | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **24,91** | **23,42** | **87,14** | **652,82** | **0,53** | **42,44** | **5,53** | **4,02** | **143,5** | **418,7** | **79,17** | **9,03** |
|  | **Итого за день** |  | **45,42** | **42,4** | **184,3** | **1263,84** | **0,92** | **57,83** | **5,631** | **6,01** | **588,11** | **791,58** | **155,84** | **10,69** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  г | Пищевые вещества | | | **энерг.**  ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, г | жиры, г | углев., г | В1,мг | **С, мг** | **А,** мг | Е, мг | Са, мг | **Р,** мг | Mg, **мг** | **Fe,**  **мг** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
|  | Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 | 0,01 | 0,1 | 0,044 | 0,02 | 30,70 | 21,9 | 1,4 | 0,02 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0.01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
|  | Хлеб пшнничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2.4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **ИТОГО** |  | **17,66** | **22,8** | **63,24** | **547,56** | **0,14** | **13,62** | **0,17** | **1,1** | **183,92** | **166,72** | **59,7** | **4,24** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огур­цов с зеленым луком | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| 82 | Борщ с капустой и кар­тофелем со сметаной | 250 | 2,7 | 5,2 | 11,9 | 92 | 0,05 | 0,94 | 0,02 | 0 | 49,73 | 104,5 | 22,1 | 0,8 |
| 291 | Плов из птицы | 150 | 12,67 | 7,4 | 28,94 | 227,0 | **од** | 4,5 | 0,14 | 0,36 | 34,81 | 129,1 | 40,47 | 9,8 |
| 345 | Компот из свежих фруктов витаминизиро­ванный | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,24 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | **0** | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **18,63** | **15,23** | **90,56** | **566,8** | **0,3** | **23,54** | **0,34** | 1,37 | **137,52** | **313,3** | **97,97** | **12,48** |
|  | **Итого** за день |  | **36,29** | **38,03** | **153,8** | **1114,36** | **0,44** | **37,16** | **0,51** | **2,47** | **337,53** | **480,02** | **157,67** | **16,72** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

■ ■"''.''v"'";.'!"""•" :" '■ •--"'

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | **масса**  порции, г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки,  г | **жиры, г** | углев., **г** | В1,  мг | **с,**  **мг** | А, мг | Е, **мг** | Са, мг | **Р,** мг | Mg, **мг** | **Fe, мг** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | **12,93** | 19,06 | 2,94 | 289,6 | 0,15 | 0,26 | 0,3 | 0,75 | 103,08 | 225,75 | 16,18 | 0,75 |
| 306 | Бобовые отварные(зеленый горошек консервирован-  ный/кукуруза консервированная) | 80 | **4,31** | 2,18 | 4,64 | 47,3 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | **0,07** | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | ИТОГО |  | **18,89** | **21,46** | 32,24 | 443,66 | 0,21 | 7,97 | 0,311 | 2,81 | 137,92 | 294,91 | 40,31 | 1,89 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.12 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | **1,0** | **зл** | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| 1.3 | Рассольник ленинград­ский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | **7,4** | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 171 | Каша рисовая рассып­чатая | 160 | 3,78 | 5,3 | 39,29 | 242 | 0,03 | **0** | 0,004 | 0,25 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0.05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 192,19 | 48,53 | 0,85 |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 16,02 | 65,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 2,40 | 1,20 | 0,28 |
| 388 | Напиток их плодов ши­повника витаминизиро­ванный | 200 | **0,7** | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | **зд** | **0,7** |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | **0** | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **19,53** | **16,61** | **121,58** | **780,16** | **0,13** | **34,08** | **0,013** | **3,13** | **197,94** | **370,27** | **139,22** | **4,69** |
|  | **Итого** за **день** |  | **38,42** | **38,07** | **153,82** | **1223,82** | **0,39** | **42,05** | **0,324** | **5,94** | **335,86** | **665,18** | **Л 79,53** | **6,58** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, г | жиры, г | углев., г | В1, мг | **с,**  **мг** | **А, мг** | Е, мг | Са, мг | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fe,**  **мг** |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,78 | 30,45 | 195,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0,8 | 11,1 | 37,2 | 5,7 | 0,57 |
| 368/330 | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
|  | Булочка | 50 | 2,95 | 3,8 | 29,00 | 161,00 | 0,06 | 0,08 | 0,09 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | ИТОГО |  | 21,43 | 21,48 | 94,8 | 635,96 | 0,2 | 1,56 | 0,123 | 3,41 | 194,67 | 270,49 | 58,79 | 2,84 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты, слад­кого перца и расти­тельного масла \* | 60 | 1,05 | 3,7 | 5,5 | 59,7 | 0,05 | 7,8 | 0 | 1,6 | 68,37 | 78,4 | 11,2 | 0,45 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 1,38 | 122,93 | 47,43 | 21,20 | 0,83 |
| 295 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,16 | 9,88 | 10,8 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 0,16 | 0,30 | 35,2 | 76,8 | 24,80 | 1,76 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,6 | 23,70 | 112,20 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61,00 | 33,00 | 1,2 |
|  | Кисель из концентрата витаминизированный | 200 | 0,24 | 0 | 33,8 | 132,0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,18 | 18,0 | 6,42 | 4 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Итого |  | 20,49 | 20,6 | 101,69 | 670,1 | 0,38 | 54,19 | 0,16 | 3,97 | 274,2 | 312,45 | 101,2 | 6,08 |
|  | Итого за день |  | 41,92 | 42,08 | 196,49 | 1306,06 | 0,58 | 55,75 | 0,283 | 7,38 | 468,87 | 582,94 | 159,99 | 8,92 |
|  | \*3амена на салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,1 | 51,4 | 0,01 | 11,8 | 0 | 9,24 | 31,3 | 20,3 | 9,6 | 0,4 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, г | жиры, **г** | углев., г | В1,  мг | С, мг | **А,** мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, **мг** | **Fe, мг** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,12 | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 15 | Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 | 0,005 | 0,1 | 0,03 | 0,08 | 132 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,03 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
|  | **ИТОГО** |  | **14,24** | **18,25** | **70,56** | **510,36** | **0,145** | **2,87** | **0,118** | **0,58** | **419,19** | **355,14** | **55,27** | **1,35** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие\* | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | **-** | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | **1,1** |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 200 | 20,1 | 17,7 | 18,9 | 337,1 | 0,14 | **7,7** | 0 | 3,5 | 64,86 | 235,14 | 38,5 | **4,4** |
| 11.6 | Компот из смеси сухо­фруктов витаминизиро­ванный | 200 | **0** | **0** | 35,4 | 140,00 | 0,01 | 0,4 | 0,002 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | **1,24** |
|  | **Итого** |  | **24,74** | **20,56** | **89,65** | **689,96** | **0,39** | **34,33** | **0,064** | **5,36** | **213,46** | **452,64** | **129,85** | **7,94** |
|  | **Итого за день** |  | **38,98** | **38,81** | **160,21** | **1200,32** | **0,535** | **37,2** | **0,182** | **5,91** | **632,65** | **807,78** | **185,12** | **9,29** |
|  | \*3амена на консервиро­ванные овощи по сезо­ну | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | **0,4** |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  **г** | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины |  |  |  | Минеральные вещества | | |  |
| белки, г | жиры,  г | углев.,  г | В1,  мг | С,мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|  |  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/157 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0.01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2.4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
|  | **ИТОГО** |  | **16,94** | **21,95** | **57,69** | **514,76** | **0,134** | **13,52** | **0,126** | **1,08** | **153,22** | **144,82** | **56,3** | **4,22** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с рас­тительным маслом\* | 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 261 | Печень говяжья туше­ная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 185,0 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| 302 | Каша ячневая рассып­чатая | 150 | 4,7 | 4,10 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210,0 | 14,00 | 5,01 |
| 352 | Кисель из свежих фруктов витаминизиро­ванный | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 18,0 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Итого |  | 25,69 | **24,42** | **116,28** | 822,02 | **0,555** | 29,95 | 5,5 | 5,97 | **341,01** | 726,97 | **96,09** | **14,08** |
|  | Итого за **день** |  | 42,63 | 46,37 | **173,97** | 1336,78 | **0,689** | 43,47 | 5,626 | 7,05 | **494,23** | 871,79 "• | **152,39** | **18,3** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  **г** | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины |  |  |  | Минеральные вещества | | |  |
| белки, **г** | **жиры, г** | углев., г | **В1, мг** | **с,**  мг | А, мг | **Е,** мг | Са, мг | Р, мг | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  |  |  |  |  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227 | Рыба припушенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 151,11 | 22,9 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,33 | 0,001 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,11 | 2.4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,06** | **18,23** | **44,99** | **425,69** | **0,27** | **5,7** | **0,124** | **0,99** | **198,72** | **341,26** | **71,6** | **2,14** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих поми­доров и огурцов\* | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| 111 | Суп вермишелевый | 250 | 6,3 | 6,3 | 49,3 | 283,1 | 0,1 | 0,5 | 0,023 | 0,3 | 197,3 | 166,9 | 24,9 | 0,5 |
| 2,7 | Тефтели мясные | 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,001 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210.11 | 0,03 | 0 | 0,027 | 0,60 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
|  | Сок в ассортименте | 200 | 2,0 | 0,12 | 20,2 | 92,00 | 0,01 | 4,0 | 0 | 0,2 | 17,0 | 14,0 | 8 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **27,88** | **28,28** | **136,23** | **707,42** | **0,3** | **13,56** | **0,051** | **1,79** | **276,41** | **437,86** | **101,11** | **3,83** |
|  | **Итого** за **день** |  | **47,94** | **46,51** | **181,22** | **1133,11** | **0,57** | **19,26** | **0,175** | **2,78** | **475,13** | **779,12** | **172,71** | **5,97** |
|  | \*3амена на консервиро­ванные овощи по сезо­ну | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса  порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | **Витамины** |  |  |  | Минеральные вещества | | |  |
| белки, **г** | жиры, г | **углев., г** | **В1,**  **мг** | **с,**  **мг** | А, **мг** | Е, **мг** | Са, мг | Р, мг | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
|  |  |  |  |  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211 | Омлет с сыром запеченный | 150 | 15,0 | 18,0 | 3,7 | 237 | 0,09 | 3,9 | 0,24 | 0,3 | 248,6 | 300,3 | 21,8 | 3,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2.8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 14 | Масло сливочное | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,09 | 46,2 | 0 | 0 | 0,028 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,21** | **23,8** | **49,45** | **485,96** | **0,15** | **13,93** | **0,268** | **1,07** | **274,7** | **351,5** | **71,8** | **4,12** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Винегрет с сельдью и зеленым луком\* | 60 | 3,5 | 6,2 | 3,0 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 |
| 96 | Рассольник ленинград­ский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 107,29 | **0** | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 0,01 | 0,5 | 93,1 | 176,5 | 20,9 | 0,6 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| 350 | Кисель из ягод витами­низированный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 11,36 | 0,01 | 14,00 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9,0 | 4,4 | 0,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | **10,00** | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **26,96** | **25,57** | **91,58** | **599,01** | **0,2** | **25,44** | **0,052** | **4,43** | **356,4** | **433,4** | **96,5** | **3,75** |
|  | **Итого** за **день** |  | **45,17** | **49,37** | **141,03** | **1084,97** | **0,35** | **39,47** | **0,32** | **5,5** | **631,1** | **784,9** | **/ 168,3** | **7,87** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп­туры | Наименование блюда | масса порции,  г | Пищевые вещества | | | энерг.  ценность,  ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| белки, г | жиры, г | углев., г | В1,мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | **Fe,**  **мг** |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Запеканка рисовая с тыквой | 180 | 4,7 | 8,7 | 39,26 | 282,9 | 0,4 | 2,8 | 0,05 | 1,5 | 33,4 | 91,1 | 30,56 | 0,93 |
| 379 | Кофейный напиток с  молоком | 200 | 3,97 | 2,18 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Булочка с повидлом | 50 | 3,5 | 1,2 | 27,5 | 134,8 | 0.05 | 12,67 | 0 | 0,51 | 32,26 | 37,34 | 7,07 | 0,5 |
|  | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **15,25** | **12,78** | **113,32** | **661,06** | **0,55** | **15,36** | **0,07** | **2,67** | **204,04** | **263,84** | **100,23** | **2,35** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **21** | Салат из соленых огур­цов с зеленым луком\* | 60 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | **1,3** | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 |
| 288 | Птица (курица отвар­ная) | 80 | 18,7 | 9,66 | 0 | 262,4 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,17 | 32,0 | **114,4** | 16.0 | 2,0 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 81,00 | 20,85 | 1,2 |
| 342 | Компот из фруктов ви­таминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,0,8 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | **Итого** |  | **26,44** | **20,05** | **69,25** | **724,96** | **0,41** | **27,63** | **0,22** | **2,25** | **294,78** | **401,82** | **69,25** | **6,38** |
|  | **Итого за день** |  | **41,69** | **32,83** | 182,57 | **1386,02** | **0,96** | **42,99** | **0,29** | **4,92** | **498,82** | **665,66** | **169,48** | 8,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **'^** |  |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классовдля организации питания школьников общеобразовательных учреждений г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году

*:*