

Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск
_____ Г.А. Абузярова

Примерное десятидневное меню от 7 до 11 лет
для организации питания детей в
МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск.

День первый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	0,05	0,45	40,88	0,13	165,8	137,18	21,33	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Печенье	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		15,02	12,27	104,21	587,04	0,14	0,72	43,38	4,6	226,6	259,11	78,26	3,6

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты и морковью	60	0,80	3,65	5,12	56,48	0,02	14,66	-	1,39	25,8	17,00	9,6	0,32
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	0,04	0,76	-	0,27	27,6	162,6	12,6	0,44
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,22
	Всего за обед		23,31	17,23	92,84	619,88	0,23	33,57	19,47	2,22	140,28	431,53	107,51	8,33
	Всего за день		38,33	29,5	197,05	1206,92	0,37	34,29	62,85	6,82	366,88	690,64	185,77	11,93

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Кашавязкая рисовая молочная	250	4,27	6,95	44,29	256,75	0,04	-	-	-	6,88	92,63	30,00	0,62
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Всего за завтрак		11,13	17,22	92,98	571,19	0,11	1,47	40,00	0,62	177,15	262,43	72,53	3,46

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
66	Салат из моркови	60	1,04	0,85	10,03	51,85	0,47	1,64	-	0,53	25,17	38,18	26,94	0,62
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	0,12	11,08	-	-	29,7	72,23	29,68	1,15
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		51,93	34,81	83,99	788,51	0,73	16,98	88,38	2,84	141,8	225,54	104,65	8,97
	Всего за день		63,06	52,03	176,97	1359,7	0,84	18,45	128,38	3,46	318,95	487,97	177,18	12,43

День третий

Сезон;осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,98	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Всего за завтрак		16,25	9,04	116,28	611,25	0,33	3,89	52,00	1,51	376,03	494,61	127,66	5,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Салат из свеклы отварной и соленым огурцом	60	0,84	3,61	4,95	55,68	0,006	3,99	-	-	21,28	24,38	12,42	0,80
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01
246	Гуляш из отварного мяса	90	10,65	10,35	3,28	149,26	0,08	4,20	8,1	0,53	17,33	52,13	15,83	1,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
388	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,58	54	0,06	85,72	-	0,28	48,58	32,86	18,58	0,43
	Всего за обед		32,57	22,33	144,02	907,39	0,56	95,71	8,1	2,37	199,33	735,27	277,33	12,42
	Всего за день		48,82	31,37	260,3	1518,64	0,89	99,6	60,1	3,88	575,36	1229,88	404,99	17,49

День четвертый

Сезон;осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	0,05	0,45	40,88	0,13	165,8	137,18	21,33	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
15	Сыр	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
	Всего за завтрак		16,7	8,82	89,83	505,39	0,135	0,79	66,88	1,22	285,8	278,91	62,96	3,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из помидор и огурцов	60	0,41	3,66	1,09	38,79	0,02	3,99	-	1,65	9,69	17,18	7,98	0,29
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
197	Каша гороховая	150	13,6	1,4	34,9	205,9	0,05	-	-	-	92,9	210,8	61,6	4,7
294	Котлеты руб. из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	18,00	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
	Всего за обед		32,05	22,72	123,15	824,4	0,24	38,47	18,00	4,95	199,4	421,45	134,94	9,77
	Всего за день		48,75	31,54	212,98	1329,79	0,375	39,26	84,88	6,17	485,2	700,36	197,9	13,21

День пятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
	Всего за завтрак		14,83	16,57	107,05	636,41	0,52	3,23	74,1	5,00	275,13	347,61	100,76	4,55

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты и морковь	60	0,80	3,65	5,12	56,48	0,02	14,66	-	1,39	25,8	17,00	9,6	0,32
87	Щи из свежей капусты рыбные	200	1,43	3,92	4,91	60,56	0,03	16,04	-	1,88	32,15	27,44	68,08	0,52
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
246	Гуляш из отварного мяса	90	10,65	10,35	3,28	149,26	0,08	4,20	8,1	0,53	17,33	52,13	15,83	1,73
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
388	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,22
	Всего за обед		19,72	24,18	89,51	654,37	0,23	47,03	35,1	4,96	118,42	234,67	143,79	8,69
	Всего за день		34,55	40,75	196,56	1290,78	0,75	50,26	109,2	9,96	393,55	582,28	244,55	13,24

День шестой

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	0,05	0,45	40,88	0,13	165,8	137,18	21,33	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		16,22	8,67	74,01	444,04	0,13	1,32	40,89	0,65	312,6	303,11	61,26	3,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,12	56,48	0,02	14,66	-	1,39	25,8	17,00	9,6	0,32
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	0,04	0,76	-	0,27	27,6	162,6	12,6	0,44
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01
246	Гуляш из отварного мяса(птицы)	90	10,65	10,35	3,28	149,26	0,08	4,20	8,1	0,53	17,33	52,13	15,83	1,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,22
	Всего за обед		26,54	21,51	137,72	850,45	0,43	30,42	8,1	2,95	116,37	541,13	230,03	11,92
	Всего за день		42,76	30,18	211,73	1294,49	0,56	31,74	48,99	3,6	428,97	844,24	291,29	14,92

День седьмой

Сезон: осеннее-зимний 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	4,27	6,95	44,29	256,75	0,04	-	-	-	6,88	92,63	30,00	0,62
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	Всего за завтрак		13,45	13,89	121,96	666,47	0,15	1,95	20,00	0,52	184,35	284,03	78,53	3,88

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35	Салат картофельный	60	1,85	1,40	11,48	65,84	0,70	2,25	19,89	0,09	22,95	46,17	16,02	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	0,12	11,08	-	-	29,7	72,23	29,68	1,15
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		52,37	35,44	103,07	872,26	0,97	39,46	108,27	2,6	132,45	219,33	85,86	6,88
	Всего за день		65,82	49,33	225,03	1538,73	1,12	41,41	128,27	3,12	316,8	503,36	164,39	10,76

День девятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,98	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
15	Сыр	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
	Всего за завтрак		18,52	8,42	101,62	556,22	0,325	3,48	58,00	1,95	461,33	546,11	135,06	5,08

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
56	Салат овощной	60	0,79	3,10	7,27	60,07	0,01	5,14	-	1,40	20,64	22,28	11,82	1,04
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
289	Рагу с мясом	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	-	36,8	108,2	38,7	1,92
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
	Всего за обед		24,38	18,81	122,74	758,17	0,29	18,27	14,6	2,96	160,34	549,02	142,38	7,65
	Всего за день		42,9	27,23	224,36	1314,39	0,615	21,75	72,6	4,91	621,67	1095,13	277,44	12,73

День десятый

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	0,07	-	3,13	4,94	47,5	81,25	40	0,88
	Всего за завтрак		11,74	17,5	94,12	580,67	0,51	2,17	74,73	5,86	162,6	266,18	91,63	4,75

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,98	3,72	5,34	58,73	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,62
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	1,76	4,16	12,47	94,32	0,12	11,44	-	1,95	13,08	27,96	22,4	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные пар	90	7,80	8,41	12,46	156,6	0,06	1,8	26,22	0,45	36,15	184,2	24,53	3,38
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,22
	Всего за обед		18,81	24,63	98,2	689,51	0,37	33,17	26,22	6,68	126	352,54	99,74	11,17
	Всего за день		30,55	42,13	192,32	1270,18	0,88	35,34	100,95	12,54	288,6	618,72	191,37	15,92

