

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МБОУ Мокинская ООШ

21 августа 2022 г.

И.А. Гилева



Примерное десятидневное меню

для обучающихся 7-11 лет

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральский региональный центр питания сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021.

Таблица

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
98	Суп крестьянский	200	1,52	3,81	10,14	78,37	20,19	0,68	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,05	
307	Кнотлета, биточек из мяса	90	17,82	13,14	13,50	235,71	0,09	0,45	1,89	2,61	28,71	186,57	36,63	1,89	
353	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,40	3,40	35,00	181,50	0,00	0,00	17,90	0,30	8,80	70,80	24,40	0,5	
462	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,00	0,77	0,00	0,00	1,50	0,00	2,00	0,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
509	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	5,50	0,00	14,50	45,00	10,00	1,1	
481	Хлеб ржаной	60	4,00	0,50	25,40	122,40	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	830	33,42	27,807	164,56	1025,13	20,39	2,978	25,29	4,81	77,68	383,37	94,33	6,821	

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
82	Борщ красный со сметаной	200	1,83	3,75	14,15	94,19	0,08	27,35	0,00	0,00	43,94	0,00	0,00	1,215	
591	Гуляш из говядины	90	21,42	17,57	5,17	182,70	0,19	1,39	0,00	0,00	26,46	211,48	28,25	2,52	
273	Вермишель отварная	150	5,50	6,50	33,80	210,30	0,10	0,00	35,40	1,30	9,80	42,40	7,60	1	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	700	33,15	28,27	90,32	656,792	0,42	28,74	35,40	2,55	104,64	310,382	56,05	7,035	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
149	Овощи консервированные (огур	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
139	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	2,45	75,6	102,3	32,74	1,29	
443	Плов с мясом	200	15,87	20,27	43	418,67	0,087	2,69	0	0	18,307	0	50,38	2,47	
213	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0	0	55	192	12	2,5	
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	750	41,85	38,19	100	937,45	0,367	16,57	0,05	3,7	175,91	373,4	119,72	8,36	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
70	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
388	Котлета рыбная	90	17,73	4,68	13,41	159,84	0,09	0,45	11,97	2,79	54,09	243,94	42,30	1,35	
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,30	36,90	240,60	0,20	0,00	24,00	4,90	18,60	191,70	128,30	4,4	
431	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
56	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,72	7,86	4,20	90,12	0,00	2,10	0,84	3,36	17,58	20,58	10,50	0,66	
458	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,9	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	910	33,35	24,70	111,40	789,96	0,39	30,52	43,41	13,10	169,83	565,32	229,70	12,25	

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Иод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
76	Россольник Ленинградский со смесанной	200	1,69	4,69	13,68	103,88	0,08	6,64	0,00	0,00	23,48	0,00	0,00	0,75	
106	Тефтели мясо-куриные	90	11,70	7,50	7,80	139,20	0,00	0,30	8,10	0,99	9,75	114,90	20,40	1,05	
136	Пюре из гороха с маслом	200	38,98	6,29	79,74	529,43	15,40	1,40	3,80	13,60	5,80	14,80	11,00	18,6	
540	Ватрушка с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,03	0,12	0,01	0,58	12,83	36,17	8,17	0,817	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	820	61,99	20,91	200,20	1225,29	15,60	11,87	11,92	16,33	80,20	218,18	75,29	23,415	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод ₄
	Обед														
100	Суп рисовый с помидорами	200	1,87	2,59	15,94	90,63	0,09	27,07	0,00	0,00	41,70	0,00	0,00	0,97	
307	Котлета из мяса	90	17,82	13,14	13,50	234,99	0,09	0,45	1,89	2,61	28,71	186,57	36,63	1,89	
4	Каша пшеница вязкая	150	4,02	6,60	53,60	235,71	0,13	0,40	0,12	0,32	113,60	97,00	19,30	0,52	
631	Компот из яблок	200	0,20	0,20	21,70	88,70	0,00	1,60	1,60	0,30	13,10	4,00	4,40	0,8	
213	Яйцо вареное	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,00	0,00	55,00	192,00	12,00	2,5	
510	Пряник	30	1,80	1,44	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	770	42,71	35,92	155,74	1049,034	0,43	29,52	3,61	4,48	267,71	545,87	90,63	8,72	

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Вод.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
508	Вафли	50	1,40	1,70	38,70	177,00	0,00	0,00	1,50	0,00	8,90	18,00	5,00	0,8	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87	
436	Жаркое по-домашнему	200	2,30	6,23	18,29	226,84	0,17	7,48	20,00	0,90	25,92	280,84	54,75	3,36	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	710	10,25	10,65	107,90	651,24	0,31	14,08	21,50	1,25	77,40	408,66	101,55	7,33	

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
87	Суп рыбный	200	6,88	6,73	11,46	133,93	0,00	7,29	0,00	0,00	36,24	0,00	37,88	1,016	
347	Котлеты рубленные из птицы	90	19,24	13,50	18,68	262,46	0,00	0,68	64,80	0,56	49,50	219,04	38,59	2,59	
273	Вермишель отварная	150	5,50	6,50	33,80	210,30	0,10	0,00	35,40	1,30	9,80	42,40	7,60	1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
6	Салат из моркови и яблок	60	0,48	6,12	4,14	74,46	0,00	3,54	634,62	2,82	19,32	19,74	13,68	0,072	
458	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,9	
481	Хлеб рисовой	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	910	36,94	33,798	133,54	969,55	0,16	25,79	741,42	6,73	154,66	350,58	123,95	9,558	

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
128	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	4,56	6,08	11,60	116,24	0,00	1,84	168,96	0,48	24,48	47,76	12,16	0,89	
406	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90	0,03	1,24	0,01	5,14	31,43	126,67	29,52	1,24	
	Овощи консервированные (огурцы ма)	50	0,40	0,10	0,90	6,50	0,00	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,3	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	710	25,50	21,77	99,86	691,09	0,11	9,59	168,98	6,87	95,75	238,74	84,40	4,54	

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
56	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,72	7,86	4,20	90,12	0,00	2,10	0,84	3,36	17,58	20,58	10,50	0,66	
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,00	2,23	13,60	82,60	0,08	6,66	0,00	0,00	20,72	69,88	21,20	0,81	
388	Котлета рыбная	90	17,73	4,68	13,41	159,84	0,09	0,45	11,97	2,79	54,09	243,94	42,30	1,35	
759	Пюре картофельное	150	3,10	5,10	19,70	133,40	0,20	10,10	31,80	0,20	37,40	85,60	29,00	1,2	
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,5	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,4	
564	Булочка домашняя	60	4,70	8,90	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,5	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0,00	0,00	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	1020	33,65	29,22	147,77	962,81	0,51	23,32	44,67	8,3	178,63	512,51	149,32	7,22	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	33,42	27,81	164,56	1025,13	20,39	2,98	25,29	4,81	77,68	383,37	94,33	6,82
2 день	33,15	28,27	90,32	656,79	0,42	28,74	35,40	2,55	104,04	310,38	56,05	7,04
3 день	41,85	38,19	100	937,45	0,367	16,57	0,05	3,7	175,907	373,4	119,72	8,36
4 день	33,35	24,70	111,40	789,96	0,39	30,52	43,41	13,10	169,83	565,32	229,70	12,25
5 день	61,99	20,91	200,20	1225,29	15,60	11,87	11,92	16,33	80,20	218,18	75,29	23,42
6 день	42,71	35,92	155,74	1049,03	0,43	29,52	3,61	4,48	267,71	545,87	90,63	8,72
7 день	10,25	10,65	107,90	651,24	0,31	14,08	21,50	1,25	77,40	408,66	101,55	7,33
8 день	36,94	33,80	133,54	969,55	0,16	25,79	741,42	6,73	154,66	350,58	123,95	9,56
9 день	25,50	21,77	99,86	691,09	0,11	9,59	168,98	6,87	95,75	238,74	84,40	4,54
10 день	33,65	29,22	147,77	962,81	0,51	23,32	44,67	8,30	178,63	512,51	149,32	7,22
СРЕДНЕЕ	35,28	27,12	131,13	895,83	3,87	19,30	109,63	6,81	138,18	390,70	112,49	9,52