

Утверждено
Директором
МБОУ «ООШ с. Восточное»
Т.Э. Попова
«01» 09 2022г.

№ 1

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовленных блюд
для обучающихся 7 -10 лет
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Основная общеобразовательная школа с. Восточное»
Макаровского района Сахалинской области

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90/25	10,3	25,8	7,2	302,7	0,3	0,4	0	1,5	7,7	18,6	107,4	1,2	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	765	19,0	37,3	95,9	805,6	0,53	127,1	0,03	5,7	122,6	92,8	298,9	5,4		
Всего за день:		19,0	37,3	95,9	805,6	0,53	127,1	0,03	5,7	122,6	92,8	298,9	5,4		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,1	32,7	23,0	443,3	0,5	12,0	0	2,9	22,1	46,5	184,8	2,6	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,3	29	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	550	17,4	33,2	49,6	568,3	0,6	27,1	0,1	4,0	46,5	68,0	235,3	4,8		
Всего за день:		17,4	33,2	49,6	568,3	0,6	27,1	0,1	4,0	46,5	68,0	235,3	4,8		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,6	54,5	0	8,8	0	1,3	22,7	7,7	16,7	0,6	35	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	12,6	7,4	2	140,9	0,1	9,4	4,4	3,0	5,9	10,7	180,7	4	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	750	24,9	16,6	114,1	725,3	0,36	38,2	4,53	6,0	76,2	123,2	332,4	9,0		
Всего за день:		24,9	16,6	114,1	725,3	0,36	38,2	4,53	6,0	76,2	123,2	332,4	9,0		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	21,2	22,1	1,7	292,1	0,1	0,8	0,1	0,2	24,2	20,2	179,7	1,7	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,3	29	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	540	27,7	27,9	54,2	579,6	0,4	12,4	1,2	1,7	99,1	78,1	327,0	5,0		
Всего за день:		27,7	27,9	54,2	579,6	0,4	12,4	1,2	1,7	99,1	78,1	327,0	5,0		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,6	3,5	3,5	48,8	0	1,7	0	1,6	15,3	9,0	18,2	0,6	55	2011
ГУЛЯШ	90	11,7	35,5	10,1	406,3	0,3	1,8	0	5,4	19,8	21,7	116,7	1,5	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,4	0	23,9	97	0	1,3	0	0	11,5	4,9	13	0	347	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	690	19,5	44,6	106,9	910,2	0,43	19,8	0,03	9,1	88,8	81,2	277,2	7,6		
Всего за день:		19,5	44,6	106,9	910,2	0,43	19,8	0,03	9,1	88,8	81,2	277,2	7,6		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	12,4	92,7	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	690	24,8	24,9	77,9	637,2	0,34	26,5	0,04	2,4	215,2	107,5	397,7	9,5		
Всего за день:		24,8	24,9	77,9	637,2	0,34	26,5	0,04	2,4	215,2	107,5	397,7	9,5		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,7	76,7	0	4,2	0,1	2,5	16,1	10,4	23,2	0,6	51	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,2	31,8	5,2	361,7	0,3	1,4	0	2,6	26,1	19,5	118,7	1,3	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	11,1	47,2	0	1,6	0	0,3	12,9	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	540	20,4	43,3	69,3	758,2	0,46	7,2	0,13	7,1	73,3	48,9	216,7	5,1		
Всего за день:		20,4	43,3	69,3	758,2	0,46	7,2	0,13	7,1	73,3	48,9	216,7	5,1		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ПЛОВ	250	15,1	33,4	43,4	534,2	0,3	1,7	0,2	4,0	18,6	48,6	192,2	1,8	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,3	29	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	620	21,1	36,9	93,8	794,0	0,5	26,8	0,4	5,3	54,7	83,7	280,1	5,0		
Всего за день:		21,1	36,9	93,8	794,0	0,5	26,8	0,4	5,3	54,7	83,7	280,1	5,0		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,07	1,75	63,73	0,02	10,82	0,06	2,95	14,43	9,62	17,44	0,54	23	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	240	16,3	31,3	23,9	446,6	0,4	51,0	0,2	0,5	138,8	60,6	193,1	3,8	346	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	15,7	66,1	0	18,6	0	0,2	18,7	8,3	13,1	0,3	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	21,44	38,27	74,55	744,03	0,62	200,42	0,26	4,95	247,13	112,12	304,44	6,84		
Всего за день:		21,44	38,27	74,55	744,03	0,62	200,42	0,26	4,95	247,13	112,12	304,44	6,84		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-10 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	44,0	32,1	53,1	684,3	0,1	0,6	0,1	3,8	452,2	59,8	510,1	1,2	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,8	31,6	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	600	44,8	32,7	75,6	786,4	0,1	15,6	0,1	4,7	489,5	78,0	534,8	5,3		
Всего за день:		44,8	32,7	75,6	786,4	0,1	15,6	0,1	4,7	489,5	78,0	534,8	5,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	241,8	351,9	824,7	7527,8	4,6	726,6	7,0	54,6	1646,9	918,5	3286,6	61,3
Среднее значение за период	20,15	29,32	68,72	627,32	0,39	60,55	0,59	4,55	137,24	76,54	273,89	5,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,85	42,07	45,08									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-10 лет	654
----------	-----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183981

Владелец Попова Татьяна Эдуардовна

Действителен с 22.08.2022 по 22.08.2023