

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



№ 2

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				№ 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 "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	0,04	4,7	26	20	37	0,8	29	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,3	29,3	1,1	313,8	0,3	0,5	0	2,5	12,9	16,6	116,4	1,3	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	2011
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:	690	23,3	54,2	75,0	886,1	0,54	42,9	0,04	10,4	107,0	74,1	279,4	9,0		
Всего за день:		23,3	54,2	75,0	886,1	0,54	42,9	0,04	10,4	107,0	74,1	279,4	9,0		

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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
завтрак 7-10 лет															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,7	6,1	4,2	75,3	0	3,4	0,3	2,6	13,6	11,0	23,5	0,5	30	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	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:	555	22,2	23,3	74,1	595,8	0,37	24,7	0,38	6,2	104,3	70,7	290,5	5,3		
Всего за день:		22,2	23,3	74,1	595,8	0,37	24,7	0,38	6,2	104,3	70,7	290,5	5,3		

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															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0	3	0	1,4	27,8	15,0	29,5	0,9	к/к	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,6	25,3	7,9	309,4	0,3	5,5	0,3	0,5	17,3	31,0	121,5	1,7	246	2011
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	200	0,2	0	7,8	31,6	0	0	0	0	13,3	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:	540	19,1	33,3	78,6	692,9	0,43	8,5	0,33	3,1	76,6	85,8	272,0	5,6		
Всего за день:		19,1	33,3	78,6	692,9	0,43	8,5	0,33	3,1	76,6	85,8	272,0	5,6		

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 И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	8,5	2,5	6,1	86,8	0	1,0	0,7	0,3	49,2	37,3	127,6	0,8	244	2011
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 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:	540	15,2	10,5	72,6	452,1	0,13	2,6	1,33	3,2	94,5	85,6	258,8	3,8		
Всего за день:		15,2	10,5	72,6	452,1	0,13	2,6	1,33	3,2	94,5	85,6	258,8	3,8		

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															
АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	10,6	24,7	1,7	274,0	0,3	0	0	0	11,6	15,1	101,1	1	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	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:	725	18,7	30,7	72,4	650,6	0,7	124,3	0	1,6	142,7	89,8	294,8	5,7		
Всего за день:		18,7	30,7	72,4	650,6	0,7	124,3	0	1,6	142,7	89,8	294,8	5,7		

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															
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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	12,8	8,3	0	143,1	0,1	9,8	4,6	0,9	6,0	10,6	186,9	4,2	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	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:	550	18,64	18,07	43,55	428,23	0,22	20,62	4,66	5,35	47,53	33,82	261,34	6,94		
Всего за день:		18,64	18,07	43,55	428,23	0,22	20,62	4,66	5,35	47,53	33,82	261,34	6,94		

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															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	10,8	22,2	5,3	264,7	0,3	0	0	0	8,5	21,6	119,2	1,6	474	1997
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
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	63,0	255,4	0	23,7	0	0	24,6	16,4	18,4	1,2	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:	540	18,2	30,2	124,7	844,4	0,43	25,2	0,03	2,5	65,0	79,6	267,0	5,4		
Всего за день:		18,2	30,2	124,7	844,4	0,43	25,2	0,03	2,5	65,0	79,6	267,0	5,4		

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															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,5	1,9	1,5	24,3	0	5,8	0	0,9	13,4	8,1	24,4	0,6	19	2008
ГУЛЯШ	50/50	11,2	28,6	3,4	316,7	0,3	1,0	0	1,7	8,4	17,9	110,0	1,2	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
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:	700	18,7	36,1	90,5	764,4	0,43	21,8	0,03	4,7	77,4	77,8	271,9	8,1		
Всего за день:		18,7	36,1	90,5	764,4	0,43	21,8	0,03	4,7	77,4	77,8	271,9	8,1		

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				№ 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															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
ТЕФТЕЛИ (ПАРОВЫЕ)	90/25	9,2	23,6	2,4	258,7	0,2	1,2	0	1,4	12,9	16,2	99,4	1,2	286	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2	333	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:	565	19,1	34,6	60,6	632,2	0,45	24,1	0,94	4,2	174,3	97,2	331,9	5,6		
Всего за день:		19,1	34,6	60,6	632,2	0,45	24,1	0,94	4,2	174,3	97,2	331,9	5,6		

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				№ 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															
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	240	14,2	36,4	24,1	484,7	0,4	18,0	1,0	2,6	71,7	59,5	192,6	3,0	351	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:	740	20,7	37,9	101,6	838,1	0,6	53,1	1,2	3,7	116,7	169,4	307,3	7,2		
Всего за день:		20,7	37,9	101,6	838,1	0,6	53,1	1,2	3,7	116,7	169,4	307,3	7,2		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	189,1	288,9	800,4	6616,9	4,2	337,7	8,9	40,4	1018,0	935,0	2800,9	72,6
Среднее значение за период	15,76	24,07	66,70	551,41	0,35	28,14	0,74	3,36	84,84	77,92	233,41	6,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,43	39,29	49,28									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-10 лет	615
----------	-----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183981

Владелец Попова Татьяна Эдуардовна

Действителен с 22.08.2022 по 22.08.2023