

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКОУ Заречная СОШ

Т.Л. Борисова

« 24 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО



Начальник ТОУ Роспотребнадзора по

Ивановской области в г.Кинешме,

Кинешемском, Заволжском, Пучежском

и Юрьевецком районах

Л.З.Окулева

« » 20 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет МКОУ Заречная СОШ
(осеннее - зимний период)**

2020

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
16	Ветчина порционная	30	4.53	12.03	0.09	127			0.78		3.6	80.4	10.5		
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3.3	8.6	23.2	183.4	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40	0.1	2.4	3			
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.002	1.33			133.33	111.11	25.56	2	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	Итого:		14.87	28.9	68.74	594.75	0.442	3.23	112.38	1.02	240.83	357.31	75.96	3.74	

День : вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
20	Салат из свежих огурцов	50	0.33	3.45	0.9	32.32	0.015	3.32		1.37	8.07	14.31	6.6	0.24	
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9.87	17.33	8.8	230.67	0.08	0.27	4.67	0.93	34.53	140	26.67	1.87	
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
342	Компот из абрикосов	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.8		0.4	11.8	10.4	3.2	0.34	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	Итого:		16.8	23.55	71.71	562.28	1.305	9.14	37.82	3.37	101.85	276.46	76.37	3.75	

День : среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав							
			выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		В1						С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71	Помидора свежая	50	0.56	0.1	1.9	11	0.03	8.75			7	13	10	0.45
243	Сосиска отварная с м/сл	77	7.77	17.78	0.98	197.4					19.6		11.2	1.26
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2				14.6	210	140	5.01
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого:		20.92	22.38	71.91	575.38	0.27	10.88		0.52	65.73	281	186.67	9.29

День : четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
222	Пудинг из творога	150	20.85	14.4	30.15	333.6	0.09	0.3	90	1.2	195	282	33	1.35	
пр	Молоко сгущенное с сахаром 5%	20	1.42	1	11.4	58.84	0.01	0.2	5	0.02	63.4	45.8	6.8	0.04	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40		0.27			13.6	22.13	1.73	2.13	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
338	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33.3	0.02	7.5		0.15	12	8.25	6.75	1.65	
	Итого:		26.26	16.1	93.79	559.26	0.16	8.27	5	0.69	293.2	392.98	61.48	5.61	

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
71	Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45			8.5	15	7	0.25	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12.13	2.93	1.5	80.93	0.08	1.2	14.8	1.48	28.8	176.93	28.53	0.55	
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03		27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.39	0.02	0.8		0.2	5.84	46	33	0.96	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	Итого:		20.47	9.1	105.7	586.95	0.19	4.45	41.8	2.8	54.95	334.23	100.74	2.73	

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав							
			ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		В1						С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порциями(российский)	20	4.64	5.9		71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
173	Каша вязкая овсяная на молоке	200	6.1	4	36.96	208.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40	0.1	2.4	3		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47			158.67	132	29.33	2.4
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
338	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33.3	0.02	7.5		0.15	12	8.25	6.75	1.65
	Итого:		17.9	20.47	92.96	627.64	0.31	11.19	124	1.73	579.87	593.45	135.88	6.79

День : вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
73	Икра из кабачков	50	0.5	2.42	2.69	34.63	0.02	3.25		1.19	49.21	27.83	8.63	0.34	
290	Птица тушеная в соусе	100	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.1	22	0.33	31.33	83	12.67	7.33	
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40		0.27			13.6	22.13	1.73	2.13	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
415	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0.06		9		9.7	37.5	12.2	0.64	
	Итого:		22.31	20.29	81.38	597.58	1.31	7.37	64.15	2.19	151.29	282.21	75.13	11.74	

День : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав								
			Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
306	Горошек зеленый консер.	50	1.55	0.1	3.25	20.1	0.06	5		0.1	10	31	10.5	0.35	
215	Омлет натуральный	150	14.72	20.7	2.88	256.68	0.08	0.26	318.53	0.71	112.91	249	19.01	2.74	
350	Кисель из ягод	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24		0.2	8.2	9	4.4	0.14	
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
338	Банан	100	1.5	0.51	21	94.5	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6	
	Итого:		21.09	21.79	73.95	576.16	0.23	39.26	318.53	1.93	148.31	351.8	89.11	4.27	

День : четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п еда та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав							
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
автрак														
0	Салат из свежих огурцов	50	0.33	3.45	0.9	32.32	0.015	3.32		1.37	8.07	14.31	6.6	0.24
59	Жаркое по домашнему из говядины	175	16.67	18.32	13.89	287.2	0.31	21.41		1.23	27.68	216.79	43.23	3.39
49	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.39	0.02	0.8		0.2	5.84	46	33	0.96
р	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого:		21.32	22.47	81.37	609.43	0.38	25.53		3.32	50.79	311.9	96.03	5.03

День : пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Химический состав							
			Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы , г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		В1						С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
71	Помидора свежая	50	0.56	0.1	1.9	11	0.03	8.75			7	13	10	0.45
234	Котлета рыбная	80	10.7	3.5	7.5	104.3	0.07	0.35	9.7	0.5	43.1	136.5	20.9	0.6
321	Капуста тушеная	150	4.35	12	33.21	258.24	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
338	Апельсин свежий	150	1.92	0.42	17.36	81	0.08	128.5 8		0.42	72.86	49.28	27.86	0.64
	Итого:		21.22	16.42	89.16	589.66	0.28	172.21	9.7	3.09	261.19	346.03	127.13	7.71

Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;

- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.