

10 дневное меню для обучающихся МОУ «Станская СОШ»

День:	понедельник													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
96	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
309	Рагу овощное с мясом	200	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
246	Кисель	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
348	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого			32,91	30,36	76,03	745,68								

День:	вторник													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1		С	А	Е	Са	Р	Мg
Обед														
82	Суп гороховый	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
229	Котлета из курицы	50	10,4	11,2	5,0	163,5	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
312	Рожки отварные	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			24,70	17,50	93,20	698,53								

День:	среда													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														

[illegible]

[illegible]

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Обед								
102	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
261	Сосиска отварная	65	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,7 7	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
312	Картофельное пюре	200	4,02	11	29,0	252,0	0,14	18,1 6		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124,0	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,73	21,06	81,45	633,56								
День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастн ая категори я:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пище вые вещес тва (г.)	Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Обед														
112	Суп крестьянский с крупой	250	23,9	9,44	14,6	164,94	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
227	Капуста тушенная с колбасой	215	3,75	6,9	16,05	141,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90

342	какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			26,05	12,64	83,57	590,08								

День:	вторник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастна я категория :	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г.)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	70	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
389	Чай	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,84	25,03	94,48	727,48								

День:	среда													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	Запеканка картофельная с курицей	200	12,5	12,25	20,63	247,5	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
348	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,00	35,8	142,0	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,64	21,36	118,90	842,78								

День:	четверг													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														

98	Суп гороховый	250	8,3	11,76	22,3	194,5	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
139	Плов из курицы	150	11,1	11,1	20,4	231,0	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Чай -заварка	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
389	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			21,82	11,37	94,45	651,28								

День:	пятница													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
112	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
288	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
388	Гуляш из курицы в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
	Кисель	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			27,87	25,21	105,99	774,98								

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений					
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней		
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00	
Хлеб пшеничный	150	150	80,90	80,90	
Мука пшеничная	15	15	24,55	24,55	
Крупы, бобовые	45	45	41,30	41,30	
Макаронные изделия	15	15	13,50	13,50	
Картофель	250 <*>	188	109,42	84,13	
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	198,73	151,31	
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	128,55	124,63	
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	7,64	11,91	
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	100,00	100,00	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	71,40	51,70	
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	34,70	23,80	
Рыба-филе	60	58	45,90	25,10	
Колбасные изделия	15	14,7	0,00	0,00	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	248,39	246,09	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	126,90	123,00	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	19,74	19,40	
Сыр	10	9,8	4,80	4,50	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	5,95	5,95	
Масло сливочное	30	30	27,12	27,12	
Масло растительное	15	15	15,02	15,02	
Яйцо диетическое	1 шт.	40	26,02	26,02	
Сахар <***>	40	40	33,87	33,87	

Кондитерские изделия	10	10	7,50	7,50	
Чай	0,4	0,4	0,20	0,20	
Какао	1,2	1,2	0,80	0,80	
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,36	0,36	
Соль	5	5	3,40	3,40	
Средние показания на день	пищевые вещества				энергет. ценн. ккал
	Б		Ж	У	
Потребность по СанПиН (60-70%)	46,2-53,9		47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню среднее за 10 дней	58,41		62,22	227,48	1722,40