Утверждаю
И.о.директора школы
Т.Н.Терентьева
приказ №52
от 25 февраля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: МБОУ "ООШ" Д. ДЕНИСОВКА
Дата: 2022.11.16 13:25:43 +03'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (1-4 классы)

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
196	Каша рисовая молочная	180/5	7,0	9,0	39,2	266	0,77	0,22	0	0	175,61	0	38,61	0,55
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	0.04	0.09	3,1	95.00	0,84	0.07
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.13	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Бананы	100	1,5	0.50	21,00	96,00	10.00	0.05	0	0.22	8.00	28.00	42.00	0.60
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0,18	0	0	22	0	0	0,07
	Конфеты	10	0,15	0,72	8,18	40	0	0,003	0	0	1,8	4,1	2,7	0,16
	Итого:		***21,15***	***27,86***	***97,28***	***681,4***								
	Доп.питание:													
63	***Суп гороховый***	200	4,3	6,1	22,4	164	4,85	0,11	0	0	54,91	0	25,92	0,97
202	Макароны отварные	180/5	6,6	5,0	40,	235	0	0,02	0	0	11,17	0	8,77	0,89
77	Рыба припущенная	80/40	25,2	12,8	2,0	224	0,21	0,13	0	0	15,02	0	21,55	0,48
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***39,5***	***27,95***	***110,3***	***809***								
	Всего:		***60,65***	***55,81***	***207,58***	***1490,4***								

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с7- 11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
98	Жаркое по-домашнему	170	18,8	20,1	20,3	339	1,6	0,006	0	0	7,97	0	7,19	0,35
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	10,88	0,09	0	0	63,15	0	14,5	0,73
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	0	0	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38	0,03	0	0	35	17	11	0,1
	Итого:		***25,17***	***31,21***	***66,11***	***605,62***								
	Доп.питание:													
65	***Суп крестьянский с крупой***	200	1,7	4,5	10	88	6,4	0,02	0	0	15,98	0	10,97	0,39
165	Гречка отварная	180\5	5,5	4,3	38	216	10,17	0,08	0	0	83,48	0	64,71	1,88
93	Гуляш из отварной говядины	80\50	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,07	0	0	13,41	0	19,92	2,08
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***27,05***	***27,9***	***86,75***	***670***								
	Всего:		***52,22***	***59,11***	***152,86***	***1275,62***								

День(3):среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
122	Плов из курицы	250	25.72	23.25	71.77	435.37	8.40	0.10	5.06	0.63	57.37	70.87	27.00	1.17
14	Салат изс вежих Помидоров и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	65	11,1	0,02	0	0	12,82	0	7,95	0,34
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30												
268	Чай сладкий	200	0.04	0	16.90	55.96	0.02	0	0	0	9.74	0	0	0.20
	Вафли с жировой начинкой	15	0,60	4,70	9,50	81,00	0,0	0,003	0,90	0	1,20	6,30	0,90	0,09
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:		***30,26***	***38,05***	***126,97***	***765,33***								
	Доп.питание:													
54	***Борщ с картофелем и капустой***	200	1,9	6,6	10,9	110	6,55	0,06	0	0	40,49	0	20,15	0,91
131	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0,12	0	0	43,69	0	35,26	1,28
99	Котлета мясная	80\30	13,8	11,1	11,1	200	0,81	0,1	0	0	25,42	0	20,87	1
	Хлебпшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Итого:		***22,8***	***28,05***	***91,3***	***664***								
	Всего:		***53,06***	***66,1***	***218,27***	***1429,33***								

День(4): четверг
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
107	Тефтели мясные с рисом	80\40	10,6	17,6	13,8	256	1,54	0,08	0	0	9,55	0	23,24	0,94
25	Салат свекольный с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	7,25	0,03	0	0	29,72	0	16,13	1,04
269	Чай с молоком	200	2.80	3.20	20.60	178.80	0	0.30	0	0.01	24.00	19.00	28.00	0.02
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47	10	0,02	0	0	16	11,00	9,00	2,20
	Итого:		***17,3***	***31,8***	***69,00***	***645,8***								
	Доп.питание:													
59	***Суп с макаронными изделиями***	200	2,1	2	15	89	5,28	0,04	0	0	10,96	0	16,74	0,69
112	Картофельная запеканка с мясом	260\40	28,1	32,2	39,1	561	18,08	0,27	0	0	38,75	0	75,23	5,17
	Кукуруза консервированная	30	1,00	0	2,00	11,5	1	0	0	0	2	0	0,05	0,05
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***33,8***	***38,24***	***84,7***	***778,5***								
	Всего:		***51,1***	***70,04***	***153,7***	***1424,3***								

День(5): пятница
Неделя: первая
Сезон:осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	200	11.30	8.50	53.90	346.00	0	0.12	0,03	0	32.60	294.00	113.0	6.00
90	Соус бефстроганов	80/5	19,3	18,2	3,9	257,00	0,48	0,04	0,03	0	12,44	150,6	25,92	2,26
268	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.0	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4,8	9,00	0	99,4	0	0	0,26	0	177,00	110,00	16,8	0,24
	Йогурт	100	2,4	0,3	16,3	80	1,00	0,05	0	0	0,5	0	0,5	0,05
	Итого:		***40,3***	***40,03***	***102,4***	***893,4***								
	Доп.питание:													
69	***Уха рыбная***	200	5,8	1,8	16,39	105	5,51	0,08	0	0	14,7	0	22,31	0,78
169	Рис отварной рассыпчатый	180\5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0,07	0	0	66,36	0	72,5	1,46
120	Окорочка отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	3,97	0,1	0	0	42,08	0	26,88	2,15
	Икра кабачковая	50	0,5	0,02	13,75	55	5,1	0	0	0	15,25	18,5	8,4	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***34,3***	***25,42***	***148,54***	***920***								
	Всего:		***74,6***	***65,45***	***250,94***	***1813,4***								

День(6): понедельник
Неделя:вторая
Сезон:осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевые вещества(г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
186	Каша молочная пшенная	180\5	6,7	7,9	31,7	224	0,48	0,14	0	0	116,28	0	40,44	1,06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.01	0.02	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.08	0.18	0	0	22.00	0	0	0.7
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.0	110.00	16.80	0.24
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Конфеты с помадной начинкой	100	0,15	0,72	8,18	40	0	0,003	0	0	1,8	4,1	2,7	0,16
	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	96,00	10,00	0,05	0	0	8,00	0	42,00	0,6
	Итого:		***20,85***	***26,76***	***89,78***	***639,4***								
	Доп.питание:													
54	**Борщ с картофелем и капустой**	200	1,9	6,6	10,9	110	6,55	0,06	0	0	40,49	0	20,15	0,91
122	Плов из курицы	250	24,5	27,00	44,2	522	1,9	0,2	0	0	30,8	0	57,67	2,6
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.01	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***30,2***	***37,6***	***119,1***	***896***								
	Всего:		***51,05***	***64,36***	***208,88***	***1535,4***								

День(7): вторник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевыевещества (г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	11,33	0,16	0	0	46,78	0	43,22	2,84
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	65	11,1	0,02	0	0	11,1	0	7,95	0,34
	Сок	150	0,75	0,3	15,15	69	3,00	0,015	0	0	40,00	0	18,00	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60,0	0,03	0	0	34,00	0	13,00	0,3
	Итого:		***23,35***	***33,2***	***62,75***	***608***								
	Доп.питание:													
69	***Уха рыбная***	200	5,8	1,8	16,39	105	5,51	0,08	0	0	14,7	0	22,31	0,78
116	Ленивые голубцы	180\5	15,4	12,7	14,9	235	21,05	0,14	0	0	55,95	0	38,4	1,57
	Икра кабачковая	50	0,5	0,02	13,75	55	5,1	0	0	0	15,25	18,5	8,4	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	0	0	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
	Итого:		***24,17***	***18,53***	***78,75***	***532,62***								
	Всего:		***47,52***	***51,73***	***141,5***	***1140,62***								

День (8):среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория:с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
202	Макароны отварные	180\5	6,6	5,0	40,0	235	0	0,02	0	0	11,17	0	8,77	0,89
77	Рыба припущенная	80\40	25,2	12,8	2,0	224	0,21	0,13	0	0	15,02	0	21,55	0,48
12	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	13,52	0,02	0	0	12,6	0	11,82	0,57
268	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.13	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	0	0.22	34.00	17.00	100.00	0.30
	Итого:		***35,9***	***25,63***	***82,2***	***658,8***								
	Доп.питание:													
52	***Щи из свежей капусты***	200	1,4	4,7	6,8	75	9,67	0,04	0	0	26,19	0	15,37	0,57
169	Рис отварной рассыпчатый	180\5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0,07	0	0	66,36	0	72,5	1,46
93	Гуляш из говядины	80\50	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,07	0	0	13,41	0	19,92	2,08
	Сок	200	0.40	0	5.00	20.00	20.00	0.28	0	0	5.20	0	0	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***25,3***	***27,81***	***80,6***	***633***								
	Всего:		***61,2***	***53,43***	***162,8***	***1291,8***								

День(9): четверг
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
131	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0,12	0	0	43,69	0	35,26	1,28
99	Котлета мясная	80\5	13,8	11,1	11,1	200	0,81	0,1	0	0	25,42	0	20,87	1,00
13	Салат из свежих огурцов	80	0.6	3,6	2,4	44	11,1	0,02	0	0	16,39	40.50	9,35	0,42
275	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		***24,0***	***28,6***	***84,5***	***645***								
	Доп.питание:													
55	***Рассольник***	200	1,6	4,1	11,87	91	5,56	0,04	0	0	25,05	0	21,1	1,05
202	Макароны отварные	180\5	6,6	5,0	40,0	235	0	0,02	0	0	11,17	0	8,77	0,89
93	Гуляш из говядины	80\50	16,7	14,8	5,2	221	0,37	0,03	0	0	13,41	0	19,92	2,08
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сок	200	0.40	0	5.00	20.00	20.00	0.28	0	0	5.20	0	0	0.70
	Итого:		***27,7***	***27,9***	***80,47***	***643***								
	Всего:		***51,7***	***56,5***	***153,1***	***1288***								

День(10): пятница
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория:с7-11лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	180\5	10,1	6,3	41,7	268	0	0,13	0	0	15,53	0	146,91	5,03
120	Окорочка отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	3,97	0,1	0	0	42,08	0	26,88	2,15
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4,8	9	0	99,4	0	0	0,26	0	177,0	110,0	16,8	0,24
274	Чай с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0,12	0	0	108,57	0	51,1	0,6
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:		***41,2***	***37,1***	***91,6***	***824,4***								
	Доп.питание:													
55	***Свекольник***	200	1,6	4,1	11,87	91	5,56	0,04	0	0	25,05	0	21,1	1,05
98	Жаркое по домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	1,6	0,006	0	0	7,97	0	7,19	0,35
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	10,88	0,09	0	0	36,15	0	14,5	0,73
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***27,3***	***35,1***	***100,47***	***785***								
	Всего:		***68,5***	***72,2***	***192,07***	***1609,4***								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с