

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с. Первомайское



Саулич

О.В.Саулич

Приказ № 2-дс от 10.01.2022

Примерное десятидневное меню

Для детей с 7 лет до 11 лет

МКОУ СОШ с. Первомайское

Десятидневное меню осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,3	5,2	31,9	200	0,14	0,42	-	-	97,53	-	-	1,05
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	140,0	0,0	0,07	-	-	100,0	-	-	0,07
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,02	0,39	-	-	79,40		-	0,08
	Йогурт	100	2,4	5,0	16	510,0	-	-	-	-	-	-	-	1,0
	ИТОГО		16,6	16,0	75,3	941,0	0,16	0,88	-	-	276,93	-	-	2,2
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4.3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
39/1	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, солёным огурцом и раст. маслом	60	0,8	6,0	5,4	79,2	0,07	4,2	-	-	18,9	-	-	0,07
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,8	185,0	0,072	0,0	-	-	15,38	-	-	0,88
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,9	14,7	1,9	157,5	0,01	1,04	-	-	25,13	-	-	1,54
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	1,27	69,5	0,05	-	-	-	14,0	-	-	1,5
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	37,0	0,0	0,8	-	-	2,02	-	-	0,05
	ИТОГО		20,6	26,16	56,57	528,2	0,20	6,04	-	-	75,43	-	-	4,04
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4.3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,4	231,6	0,03	-	-	-	10,3	-	-	0,65
1/7	Рыба отварная	90	15,2	0,7	0,0	67,5	-	0,61	-	-	-	-	-	-
14/10	Чай	200	-	-	9,1	37,0	-	0,26	-	-	-	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	37	2,6	0,37	17,2	86,9	0,066	0,0	-	-	12,0	-	-	0,66
	ИТОГО		22,2	5,15	70,6	423,0	0,096	0,87	-	-	23,17	-	-	1,34
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
9/5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	25,3	14,4	19,8	310,5	0,072	0,414	-	-	253,2	-	-	0,09
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	37,0	0,0	0,8	-	-	2,02	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	37	2,6	0,37	17,2	86,9	0,066	0,0	-	-	12,0	-	-	0,66
	ИТОГО		28,0	14,77	46,2	434,4	0,138	1,352	-	-	267,22	-	-	0,8
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3./2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
41/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	12,6	9,54	25,56	239,4	0,172	13,1			26,91			2,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,1	83,0	0,01	0,40	-	-	14,0	-	-	1,5
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	0,05	-	-	-	12,0	-	-	0,66
	Фрукты в ассортименте	180	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	-	-	16	-	-	2,2
	ИТОГО		16,0	10,84	58,16	435,9	0,26	23,5	-	-	68,91	-	-	7,06
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	246,0	0,09	0,45	-	-	97,53	-	-	2,05
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	102,0	0,0	0,07	-	-	100,0	-	-	0,07
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,02	0,39	-	-	79,4	-	-	0,08
	Йогурт	100	2,4	5,0	16,0	510,0	0,03	10,0	-	-	16,0	-	-	2,2
	ИТОГО		16,3	16,6	85,8	949,0	0,14	10,9	-	-	292,9	-	-	4,4
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
3/3	Картофельное пюре	180	3,6	5,04	24,72	159,6	0,12	38,6	-	-	30,6	-	-	1,30
30	Огурцы соленные	60	0,4	0	0,6	6	-	1,5	-	-	-	-	-	-
23/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,7	10,9	8,4	183,6	0,06	1,35	-	-	38,14	-	-	2,01
14/10	Чай	200	-	-	9,1	37,0	-	0,26	-	-	-	-	-	0,03
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	0,05	-	-	-	14,0	-	-	1,5
	ИТОГО		19,2	16,8	55,5	455,7	0,23	41,71	-	-	82,74	-	-	4,84
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,7	12,5	5,7	186,3	0,03	0,0	-	-	10,2	-	-	1,8
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	296,4	0,22	1,08	-	-	69,6	-	-	1,2
14/10	Чай	200	-	-	9,1	37,0	0,01	0,40	-	-	14,48	-	-	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	0,05	0,0	-	-	14,0	-	-	1,5
	ИТОГО		25,52	21,56	72,86	589,2	0,31	1,79	-	-	108,28	-	-	4,82
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	194	0,07	10,82	-	-	89,92	-	-	1,48
	Йогурт	100	2,4	5,0	16,0	510	-	-	-	-		-	-	-
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138,0	0,02	0,52	-	-	83,82	-	-	0,82
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179,0	-	-	-	-	100,0	-	-	0,01
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	-	16	-	-	2,2
	ИТОГО		16,6	21,9	92,9	1065	0,12	21,34	-	-	289,74	-	-	4,83
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПин 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,3	14,3	17,82	254,7	0,14	9,6	-	-	26,07	-	-	2,77
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20,1	83,0	0,01	0,40	-	-	14,48	-	-	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	0,05	-	-	-	14,0	-	-	1,5
	ИТОГО		17,13	15,03	50,6	407,2	0,23	20,0	-	-	100,5	-	-	6,72
	Норма (Школьные организации 7-11 лет.) СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,1	2,5	275	406,25	62,5	3,0

Утверждаю
Меню составлено на основе «Сборника технических нормативов для питания детей
в организациях отдыха и оздоровления» в 2-х частях. Составители: Гращенкова Д.В.,
Чугунова О.В. Екатеринбург 2015г.