

Утверждаю:

Директор школы МАОУ СОШ д. Бурга

Елизарова Т.И.



Т.И. Елизарова

« 31 »

августа

2023г.

Разработано:

Директор УИП Степанова

Ю.Н. Степанова



« 31 »

августа

2023г.

МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

1 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы веществ
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											
32	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая молочная	15	200	7.43	12.57	57.59	373.32	0.19	1.67	29	46.93
73	Хлеб пшеничный	4	20	3.04	0.32	19.69	40	0.005	0.04	0.2	60
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
	ИТОГО	24		15.65	17.82	112.28	570.92	0.245	13.95	68.25	262.26
Обед											
25	Рассольник ленинградский	7.5	200	2	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	24.95
62	Пюре картофельное	7	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3
51	Тефтели мясные	20	120	17.74	19.69	23.42	342	0.12	1.7	78	87.8
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
	ИТОГО	41.5		26.5	31.68	108.21	819.19	1.09	34.54	112	177.65
Итого весь день:		65.5		42.15	49.5	220.49	1390.11	1.335	48.49	180.25	439.91

2 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											
28	Макаронные изделия с тертым сыром	15	200/5/15	10.7	11.27	45.96	311.88	0.1	0.25	4.53	161.03
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
73	Хлеб пшеничный	4	20	3.04	0.32	19.69	40	0.005	0.04	0.2	60
	ИТОГО	24		13.94	11.59	79.65	407.88	0.105	2.42	4.73	236.36
Обед											
17	Щи из свежей капусты	7.5	200	1.4	3.91	6.79	67.8	0.05	14.77	0	34.66
48	Гуляш мясной	20	100	23.8	19.52	5.74	203	0.21	1.54	0	29.4
60	Каша гречневая рассыпчатая	7	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	17.3
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
	ИТОГО	41.5		37.82	31.39	100.91	750.5	1.19	17.39	0.02	96.96
Итого весь день:		65.5		51.76	42.98	180.56	1158.38	1.295	19.81	4.75	333.32

3 день

7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											
60	Каша гречневая рассыпчатая	15	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	17.3
73	Хлеб пшеничный	4	20	3.04	0.32	19.69	40	0.005	0.04	0.2	60
69	Чай сладкий	5	200/15	0.2	0	14	56	0	0.27	0	6
	ИТОГО	24		13.18	7.8	81.47	403.26	0.245	0.31	0.22	83.3
Обед											
16	Борщ из свежей капусты с картофелем	7.5	200	1.45	3.93	100.2	82	0.04	8.23	28	6.48
61	Макаронные изделия отварные	7	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	0	6.48
49	Котлета из мяса свинины	20	80	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	43.75
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
	ИТОГО	41.5		27.04	21.98	191.76	707.79	0.91	9.46	56.75	72.31
Итого весь день:		65.5		40.22	29.78	273.23	1111.05	1.155	9.77	56.97	155.61

5 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											
58	Тефтели из мяса с рисом	12	120	17.7	19.69	23.42	342	0.14	7.37	3192	37.9
26	Рагу из овощей	5	230	2.29	11	14.44	241.3	0.08	10.4	37.2	23.9
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
73	Хлеб рж-пшеничный	2	20	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
	ИТОГО	24		22.67	31.17	78.46	755.74	0.91	18.85	3229.2	77.4
Обед											
19	Суп овощной	7.5	200	1.68	5.98	9.35	124.38	0.11	6.8	0	25.71
62	Пюре картофельное	7	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3
38	Рыба, тушеная в томатном соусе	20	120	18.3	10.21	8.49	265	0.13	4.36	0.01	67.74
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
	ИТОГО	41.5		26.9	23.07	74.94	706.62	1.1	37.51	34.01	167.28
Итого весь день:		65.5		49.57	54.24	153.4	1462.36	2.01	56.36	3263.21	244.68

7 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											
30	Каша пшенная молочная	15	200	7.43	12.57	57.59	206.2	0.19	1.67	29	46.93
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
75	Булочка сдобная	4	100	7.9	9.4	55.5	339	0	0	0	31
	ИТОГО	24		15.53	21.97	127.09	601.2	0.19	3.8	29	93.26
Обед											
20	Суп картофельный	7.5	200	1.87	2.26	13.31	81	0.11	9.6	0	20.68
47	Жаркое по-домашнему	27	240	27.53	7.47	21.95	375	0.21	8.97	24	31.1
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
	ИТОГО	41.5		32.08	10.21	75.86	628.44	1.01	19.65	24	67.38
Итого весь день:		65.5		47.61	32.18	202.95	1229.64	1.2	23.45	53	160.64

8 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	

Завтрак

71	Блинчики с повидлом	19	200/30	11	22	68	520	0	0	0	0
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4

ИТОГО		24		11.04	22	92.76	614.2	0.01	1.08	0	6.4
--------------	--	-----------	--	--------------	-----------	--------------	--------------	-------------	-------------	----------	------------

Обед

25	Рассольник ленинградский	7.5	200	1.6	4.09	13.54	97.4	0.08	6.03	0	24.95
62	Пюре картофельное	7	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3
51	Тефтели мясные	20	120	17.74	19.69	23.42	342	0.12	1.7	78	87.8
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
ИТОГО		41.5		26.26	30.66	94.06	756.64	1.06	34.08	112	186.58
Итого весь день:		65.5		37.3	52.66	186.82	1370.84	1.07	35.16	112	192.98

9 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											

37	Сырники из творога со сгущенным молоком	19	160/40	33.64	22.81	20.52	421.2	0.13	0.45	89.95	280.44
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
	ИТОГО	24		32.58	27.02	87.19	502.66	0.135	12.91	59.58	310.73

Обед

24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.5	200/12,5	5.83	4.56	13.59	118.8	0.12	9.87	3.96	25.52
60	Рис отварной	7	200/10	4.68	6.42	47.57	211.11	0.04	0	29	3.61
38	Рыба, тушеная в томатном соусе	20	100/50	22.7	3.66	1.88	195	0.08	5.9	0	0.08
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
	ИТОГО	41.5		35.89	15.12	103.64	697.35	0.93	16.85	32.96	44.81
Итого весь день:		65.5		68.47	42.14	190.83	1200.01	1.065	29.76	92.54	355.54

10 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость порции	Масса рц и по и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)
				Б	Ж	У		В1	С	А	
Завтрак											

49	Котлета из мяса свинины	8	50	7.78	5.78	7.85	183	0.05	0.08	14.38	21.88
60	Рис отварной	7	180	4.68	6.42	47.57	211.11	0.04	0	29	3.61
69	Чай с сахаром и лимоном	5	200/15/7	0.2	0	14	56	0	2.13	0	15.33
73	Хлеб пшеничный	4	20	3.04	0.32	19.69	40	0.005	0.04	0.2	60
	ИТОГО	24		15.7	12.52	89.11	490.11	0.095	2.25	43.58	100.82

Обед

21	Суп картофельный с бобовыми	7.5	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	30.46
61	Макаронные изделия отварные	7	200/10	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	0	6.48
57	Кура ,тушеная в соусе	20	100/50	22.4	18.23	7.03	281.25	0.06	0.68	53.75	70.13
73	Хлеб рж-пшеничный	2	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.68	0	0	9.2
66	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4
	ИТОГО	41.5		36.83	28.95	95.95	786.09	1.01	6.41	53.75	122.67

Итого весь день:	65.5		52.53	41.47	185.06	1276.2	1.105	8.66	97.33	223.49
-------------------------	-------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	---------------

**альные
тва (мг)**

Fe

2.83

0.2

2.13

5.76

0.66

1.34

0.96

0.96

1.24

5.16

10.92

альные тва (мг)
Fe
1.11
2.13
0.2
3.44
0.72
9
5.1
0.96
1.24
17.02
20.46

|

|

**альные
тва (мг)**

Fe

3.95

0.2

0.4

4.55

0.98

1.48

6.26

1.24

0.96

10.92

15.47

альные тва (мг)
Fe
1.3
2.13
0.2
3.63
1.64
2.19
1.24
0.96
6.03
9.66

альные тва (мг)
Fe
3.27
0.98
0.96
1.24
6.45
0.07
1.34
1.25
1.24
2.13
6.03
12.48

альные тва (мг)
Fe
1.34
1.09
2.13
0.2
4.76
0.8
9
5.1
0.06
1.24
16.2
20.96

| |

**альные
тва (мг)**

Fe

2.83

2.13

1.3

6.26

0.94

4.03

1.24

0.96

7.17

13.43

**альные
тва (мг)**

Fe

--

0
0.96

0.96

0.66
1.34
1.92
2.13
1.24
7.29
8.25

альные тва (мг)
Fe

1.39
2.13
3.89
1.29
0
0.08
0.96
1.24
3.57
7.46

альные тва (мг)
Fe

0.75
0
2.13
0.2
3.08
1.64
1.48
2.03
1.24
0.96
7.35
10.43