

Утверждаю.

Руководитель

ИП Лебедева О.В.



Согласовано.

Директор МБОУ школа №8

Н.Н.Куликова



**Примерное десятидневное меню,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся 12 лет и старше
МБОУ школа № 8
2022 - 2023 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшённая 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	5	0,05	3,6	0,065	32,86			20	0,05	1,2	1,5		
377	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,53		9,87	41,60		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
пр	Йогурт 1,2%	95	2,375	1,14	15,2	80,75	0,029	0,57	26,5		117,8	90,25	14,25	0,095
	Всего		7,04	12,60	52,46	351,38	0,44	4,03	91,60	0,97	118,03	187,50	39,90	3,87

	ОБЕД													
306	Кукуруза сахарная отварная	100	3,1	0,2	6,5	40,20	0,033	10		0,2	20	62	21	0,7
97	Суп картофельный с курой	250	5,9	5,1	20,8	185,00	0,173	24,6		2,512	27,32	119,94	38,425	1,821
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	304,99	0,1	0,15	28,75		43,75	167,14	32,13	1,5
143	Рагу овощное с м/слив.	180/5	4,74	6,96	18,54	258,00	0,733	41,97	0,036	3,415	77,92	124,31	51,51	2,744
	Хлеб ржаной	50	50	3,29	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
342	Компот из свежих плодов	200	0,53		15,4	62,00	0,02				12	2,4		0,8
	Всего		79,82	27,10	94,37	953,47	1,15	76,72	0,04	7,23	198,49	555,54	134,44	9,52
	Итого за день		86,86	39,70	146,83	1304,85	1,59	80,75	91,64	8,20	316,52	743,04	174,34	13,39

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога	200	47,17	28,13	78,2	442,21	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,42	1	11,4	58,84	0,01	0,2	5	0,02	65,4	45,8	6,8	0,04
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Сыр порционный	17,5	4,7	8,6	12,93	127,02	0,009	0,12	44,2	0,09	149,6	134	5,95	0,17
	Всего		56,98	38,13	112,40	763,19	0,18	2,85	169,20	2,23	499,53	613,80	82,22	4,58

	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	100	1	4,84	5,38	69,27	0,04	6,5		2,38	98,42	55,66	17,26	0,68
102	Суп горох. с картоф.с курой	250	10,8	11,56	5,43	133,32	0,165	11,21	1,35	19,26	46,47	11,76	51,75	1,35
268	Котлета из куриного филе	100	15,56	11,56	15,7	228,76	0,112	0,16	28,75		43,75	32,125	166,375	0,15
202	Рожки отварные с м/слив.	180/5	15,846	21,15	104,35	322,80	0,288		24	9,62	4,23	133,87	24,66	2,79
346	Компот из цитрусовых	200	0,7		45,7	161,00	0,009	13,2		0,044	7,96	5,06	2,86	0,138
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		47,19	49,68	193,99	1018,43	0,70	31,07	54,10	32,40	218,33	318,23	286,41	6,92
	Итого за день		104,17	87,81	306,39	1781,62	0,88	33,92	223,30	34,63	717,86	932,03	368,63	11,50

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	5	9	88,00	0,037	52,42		2,425	67,75	41,07	22,63	0,97
268	Шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	304,99	0,1	0,15	28,75		43,75	166,375	32,125	1,5
312	Картофельное пюре с м/слив.	180/5	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,152
342	Компот из свежих плодов	200	0,53		15,4	62,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Всего		24,34	19,75	82,38	680,19	1,59	57,07	68,53	3,13	178,60	336,99	100,00	4,86

	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	100	1,117	0,2	3,8	22,00	0,06	17,5			14	26	20	0,09
98	Суп крестьянский с курой	250	11,539	12,82	12,25	207,40	0,117	20,94	0,266	0,391	56,25	65	28,75	1
290	Птица тушёная в соусе	100	26,56	21,44	0,04	299,00	0,074	0,021	32	0,805	18,816	258,3	26,23	3,66
302	Греча отварная с м/слив.	180/5	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24				17,52	252	168	6,01
377	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		53,71	39,95	91,20	951,51	0,58	40,59	32,27	2,30	139,42	704,25	278,75	14,84
	Итого за день		78,05	59,70	173,58	1631,70	2,17	97,66	100,80	5,42	318,02	1041,24	378,75	19,70

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
пр	Блины с вар.сгущённой с м/сл	120/10	12,6	12,35	70,34	442,90	0,43		0,04	1,99	10,958	85,739	11,294	0,698
377	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
пр	Йогурт 1,2%	95	2,38	1,14	15,20	80,75	0,029	0,57	26,5		117,8	90,25	14,25	0,095
	Всего		15,51	13,49	95,41	565,25	0,46	2,70	26,54	1,99	144,09	199,19	37,81	2,92

[illegible]

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
73	Икра кабачковая	100	1	4,84	5,38	34,63	0,06	17,5			14	26	20	0,9
278	Тефтели с соусом	110	10,4	11,2	13,14	195,00	0,632	8,5	0,01	1,687	22,08	121,57	21,16	1,897
302	Каша гречневая рассыпч.с м/слив.	180/10	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24				17,52	252	168	6,01
377	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,53		15,4	62,00		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Всего		25,77	21,36	101,05	663,38	0,97	28,13	0,01	2,21	78,13	457,57	234,63	11,38

	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	5	9	88,00	0,108	1,142		2,425	67,745	41,07	22,63	1,04
111	Лапша с курой	250	8,919	7,577	0,75	106,90	0,042	1,68	0,181	19,26	33	2,86	5,65	0,31
259	Картофель тушёный с мясом	280	26,685	29,31	22,23	459,53	0,499	34,26		1,97	44,3	346,87	69,17	5,43
342	Компот из свежих плодов	200	0,53		31,50	125,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		40,81	12,58	63,48	882,71	0,76	37,08	0,18	24,76	174,55	472,95	120,95	9,53
	Итого за день		66,58	33,94	164,53	1546,09	1,73	65,21	0,19	26,96	252,68	930,52	355,58	20,91

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
71	Помидоры свежие	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	17,5			14	26	20	0,9
210	Омлет натуральный с м/сл	105/5	9,175	13,29	2,90	167,45	0,063	0,525	232,5	3,725	99,27	162,57	15,14	2,425
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,6	22,13	1,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Сыр порционный	17,5	4,7	8,6	12,93	127,02	0,009	0,12	44,2	0,09	149,6	134	5,95	0,17
	Всего		13,99	13,89	35,49	322,97	0,16	18,30	0,00	4,25	136,07	245,50	50,07	5,90

	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	100	1	4,83	5,38	69,27	0,04	6,5		2,38	98,42	55,66	17,26	0,68
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	8,989	8,187	0,72	112,52	0,042	1,78	0,181	0,648	35,09	6,99	3,57	0,33
234	Биточек рыбный	100	15,76	8,275	7,475	165,55	0,125	4,725	3,038	3,625	70,96	68,275	259,225	13,3
312	Картофельное пюре с м/слив.	180/5	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032
342	Компот из свежих плодов	200	0,53		15,4	62,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		33,26	24,66	69,37	644,30	1,71	17,51	43,00	7,93	279,87	305,42	335,60	18,09
	Итого за день		47,24	38,55	104,86	967,27	1,87	35,80	43,00	12,18	415,94	550,92	385,67	23,99

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
73	Икра кабачковая	100	1	4,84	5,38	69,27	0,04	6,5		2,38	102,39	55,66	17,26	0,68
267	Шницель натуральный рубленый	100	30,78	47,1	0,46	548,98	0,08	0,12		4,9	32,74	35,04	325,78	4,22
304	Рис отварной с м/слив.	180/5	4,4	6,5	43,94	252,13	0,036		32,4	0,72	3,132	73,8	22,81	0,636
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,6	22,13	1,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Всего		39,87	58,84	78,57	751,77	0,20	6,89	32,40	8,52	161,06	221,43	380,78	8,11

	ОБЕД													
306	Зелёный горошек отварной	100	3,1	0,2	6,5	40,20	0,12	10		0,2	20	62	21,0	0,7
82	Борщ из св.капусты с курой	250	9,09	7,59	2,12	112,83	0,042	6,1	0,181	19,21	34,36	8,7	4,25	0,34
261	Печень тушёная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,00	0,19	19,98	2,4	1,5	18	424	22	9,2
202	Рожки отварные с м/слив.	180/5	15,845	21,16	104,35	322,80	0,288		24	2,28	39,44	16,21	269,32	6,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,53		15,4	62,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		43,27	45,27	148,31	838,11	0,63	36,08		22,01	141,30	593,06	319,07	19,59
	Итого за день		83,14	###	226,88	1589,88	0,83	42,97		30,53	302,36	814,49	699,85	27,70

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
306	Зелёный горошек отварной	100	0,7	0,1	1,9	12,00	0,04	4,9			17	30	14	0,5
243	Сосиска отварная	60	6,216	14,22	0,784	157,92	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
143	Рагу овощное с м/слив.	180/5	4,74	6,96	18,54	258,00	0,733	41,98	0,036	3,42	77,92	124,32	51,6	2,74
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,39	0,02	2,13			12	2,4		0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Всего		15,976	21,98	87,804	717,83	0,913	49,01	23,036	3,94	151,12	324,62	104,5	4,96

	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	100	1,12	0,2	3,8	22,00	0,06	17,5			14	26	20	0,09
111	Лапша с курой	250	8,919	7,577	0,75	106,90	0,042	1,68	0,18	19,26	33	2,86	5,65	0,31
265	Плов	230	10,84	24,23	15,94	321,21	0,43	0,77	0,63	2,07	23,3	185,33	39,11	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		24,69	32,58	47,39	593,39	0,64	19,95	0,81	3,17	99,80	296,34	88,26	4,83
	Итого за день		40,67	54,56	135,19	1 311,22	1,56	68,96	23,85	7,11	250,92	620,96	192,76	9,79

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
52	Салат из свёклы	100	1,40	7,40	8,60	106,00	0,195	9,77		0,342	36,12	42,07	41,97	1,72
234	Биточек рыбный	100	15,76	8,28	7,48	165,55	0,125	4,725	3,038	3,625	56,77	68,275	259,225	13,25
202	Рожки отварные с м/слив.	180/5	15,85	21,16	104,35	247,06	0,108		24	9,62	4,23	133,86	24,66	2,79
346	Компот из апельсинов	200	0,70		45,70	161,00	0,009	13,2		0,044	7,96	5,06	2,86	0,138
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукт	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,053	85,67		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
	Всего		33,71	15,68	166,13	679,61	0,31	27,70	27,04	13,63	105,08	249,27	69,49	17,90

	ОБЕД													
71	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9			17	30	14	0,5
88	Щи из свежей капусты с курой	250	9,19	11,04	3,02	117,04	0,052	4,74	19,19	0,181	30,07	13,69	5,88	0,39
268	Котлета из куриного филе	100	15,56	11,56	15,70	228,75	0,1	0,162	28,7		43,75	32,125	166,375	0,15
302	Каша гречн. рассыпчатая с м/с	180/10	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24				17,52	252	168	6,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,57	17,43	103,28	0,09			1,1	17,5	79,75	23,5	1,95
	Всего		39,94	28,19	95,33	779,30	0,54	9,80	47,89	1,28	137,84	409,97	377,76	9,30
	Итого за день		73,65	43,87	261,46	1 458,91	0,85	37,50	74,93	14,91	242,92	659,23	447,25	27,20

При разработке 10-дневного примерного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» , «Сборник технических нормативов» . М.П.Могильный , В.А.Тутельян , 2017 г., 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.