

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 7-11 лет
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	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,02	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42
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	80	12,44	9,24	12,56	243,99	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
143	Рагу овощное с м/слив.	150/5	3,95	5,8	15,45	215,00	0,611	34,98	0,03	2,846	64,933	103,595	42,992	2,287
	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		74,68	23,55	85,54	833,39	0,99	65,70	23,03	6,58	168,75	475,99	143,22	8,48
	Итого за день		81,72	36,15	138,00	1184,77	1,43	69,73	114,63	7,55	286,78	663,49	183,12	12,35

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога	150	35,38	21,1	58,65	331,66	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
	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		45,19	31,10	92,85	652,64	0,15	2,75	139,20	1,83	434,53	519,80	71,22	4,13

	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	60	0,6	2,904	3,228	41,56	0,024	3,9		1,428	59,052	33,396	10,356	0,408
102	Суп горох. с картоф.с курой	250	10,8	7,727	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	80	12,45	9,25	12,56	183,01	0,09	0,13	23		35	25,7	133,1	0,12
202	Рожки отварные с м/слив.	150/5	13,205	17,63	86,96	269,00	0,24		20	8,015	3,525	111,555	20,55	2,325
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		41,04	38,08	171,31	891,17	0,62	28,44	44,35	29,85	169,51	267,22	242,12	6,15
	Итого за день		86,23	69,18	264,16	1543,81	0,77	31,19	183,55	31,68	604,04	787,02	313,34	10,28

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
45	Салат из свежей капусты	60	0,84	3	5,4	52,80	0,022	31,45		1,455	40,65	24,64	13,58	0,58
268	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	243,99	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
312	Картофельное пюре с м/слив.	150/5	3,,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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		16,97	14,97	71,81	562,04	1,32	35,32	56,15	2,13	135,10	138,79	79,18	3,88

	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5			8,4	15,6	12	0,54
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.	150/5	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
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		51,48	39,05	81,71	896,34	0,52	33,59	32,27	2,30	130,90	651,85	242,75	14,29
	Итого за день		68,45	54,02	153,52	1458,38	1,84	68,91	88,42	4,42	266,00	790,64	321,93	18,17

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
73	Икра кабачковая	60	0,6	2,904	3,228	20,78	0,036	10,5			8,4	15,6	12	0,54
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.	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
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		23,59	18,60	90,93	603,16	0,91	21,13	0,01	2,21	69,61	405,17	198,63	10,02

	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	60	0,84	3	5,4	52,80	0,065	0,685		1,455	40,647	24,64	13,58	0,624
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	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
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		35,49	34,66	55,91	765,45	0,63	30,51	0,18	23,44	139,54	394,58	99,55	8,14
	Итого за день		59,08	53,26	146,84	1368,61	1,54	51,64	0,19	25,64	209,15	799,75	298,18	18,16

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	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
182	Каша овсяная на молоке	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,065	32,86			20	0,05	1,2	1,5		188,5
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
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		15,82	16,88	90,32	555,64	0,32	88,14	96,20	1,80	443,77	540,68	119,05	193,77

	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	2,94			10,2	18	8,4	0,3
102	Суп горох. с картоф.с курой	250	10,8	7,73	5,43	133,32	0,165	11,21	1,35	19,26	46,47	11,76	51,75	1,35
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
202	Рожки отварные с м/слив.	150/5	5,35	9,8	35,37	253,86	0,24		20	8,015	3,525	111,555	20,55	2,325
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		30,78	29,30	87,91	754,66	1,01	22,65	21,36	30,06	65,31	345,04	125,36	8,62
	Итого за день		46,60	46,18	178,23	1310,30	1,33	###	117,56	31,86	509,08	885,72	244,41	202,39

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
71	Помидоры свежие	60	0,672	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5			8,4	15,6	12	0,54
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		13,54	13,81	33,97	314,17	0,14	11,30	0,00	4,25	130,47	235,10	42,07	5,54

	ОБЕД													
73	Икра кабачковая	60	0,6	2,9	3,228	41,56	0,024	3,9		1,428	59,052	33,396	10,356	0,408
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	80	12,61	6,62	5,98	132,44	0,1	3,78	2,43	2,9	56,77	54,62	207,38	10,64
312	Картофельное пюре с м/слив.	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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		29,09	20,61	61,89	561,53	1,44	13,21	35,76	6,23	218,66	254,11	271,51	14,99
	Итого за день		42,63	34,42	95,86	875,70	1,58	24,51	35,76	10,47	349,13	489,21	313,58	20,52

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
73	Икра кабачковая	60	0,6	2,904	3,228	41,56	0,024	3,9		1,428	59,052	33,396	10,356	0,408
268	Бифштекс	53	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06		2,45	16,37	17,52	162,89	2,11
304	Рис отварной с м/слив.	150/5	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
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		23,35	32,27	68,92	659,68	0,13	4,23	27,00	5,00	100,83	169,35	207,19	5,62

	ОБЕД													
306	Зелёный горошек отварной	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,072	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42
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.	150/5	13,205	17,63	86,96	269,00	0,24		20	1,9	32,87	13,51	224,43	5,5
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		39,39	41,66	128,32	768,23	0,65	32,08		23,83	126,73	565,56	286,78	18,21
	Итого за день		62,74	73,93	197,24	1427,91	0,79	36,31		28,83	227,56	734,91	493,97	23,83

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

	ЗАВТРАК													
306	Зелёный горошек отварной	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45			8,5	15	7	0,25
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.	150/5	3,95	5,8	15,45	215,00	0,611	34,98	0,03	2,846	64,933	103,595	43	2,287
342	Компот из сухофруктов	200/10	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		14,836	20,77	83,764	668,83	0,771	39,56	23,03	3,366	129,633	288,895	88,9	4,257

	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	60	0,672	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5			8,4	15,6	12	0,54
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		24,24	32,50	45,87	584,59	0,62	2,45	0,81	3,17	94,20	285,94	80,26	5,28
	Итого за день		39,08	53,27	129,63	1 253,42	1,39	42,01	23,84	6,54	223,83	574,84	169,16	9,54

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

	ЗАВТРАК													
52	Салат из свёклы	60	0,84	4,44	5,16	63,60	0,117	5,86		0,205	21,67	25,24	25,18	1,033
234	Биточек рыбный	80	12,61	6,62	5,98	132,44	0,1	3,78	2,43	2,9	56,77	54,62	207,38	10,6
202	Рожки отварные с м/слив.	150/5	13,21	17,63	86,96	205,88	0,09		20	8,015	3,525	111,55	20,55	2,325
346	Компот из апельсинов	200/10	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		27,36	28,69	143,80	562,92	0,32	22,84	22,43	11,16	89,93	171,23	230,79	14,10

	ОБЕД													y
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	2,94			10,2	18	8,4	0,3
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	80	12,45	9,25	12,56	183,00	0,08	0,13	22,96		35	25,7	133,1	0,12
302	Каша гречн. рассыпчатая с м/с	150/10	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
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		34,77	25,02	83,46	682,38	0,47	7,81	42,15	1,28	119,37	349,54	310,88	8,57
	Итого за день		62,13	53,71	227,26	1 245,30	0,78	30,65	64,58	12,45	209,30	520,77	541,67	22,67

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

- «Сборник рецептов 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.