

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

/Н.А.Поздина/_____

Примерное десятидневное меню

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7- 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
168	Каша пшенная	200	314,28	5,63	8,8	72,4	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	23,06	117	1,18
8	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	16,92	0,04	0,03	0,07	0,51	201	17,42	80,6	0,46
213	Яйцо	40	63	5,08	460	0,28	0,03	0	0	0	22	0	0	1
859	Компот из свежих яблок	200	84,4	1	0	20,2	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
	Яблоко	120	66,34	0,6	0,6	14,64	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
ИТОГО:		610	659,62	14,65	475	124,44	0,3	19,51	0,24	1,31	472,61	64,92	225,05	8,73

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7- 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	В	А	Е	Са	Mg	P	Fe
332	Макаронные изделия	150	157,4	5,35	0,55	25,6	0,05	0	0,02	0,63	5	13,8	116	0,81
433	Тушёнка говяжья	40	291,3	6,72	7,32	0	0,09	1,24	0	0	15,55	10	1,41	0,09
49	Салат Белоснежка	60	40	1,04	4,33	2,5	0,02	0	0	0	21,5	0	0	0.5
377	Чай с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	0,01	0,01	0,01	0,01	112,5 5	99,08	185,5 4	18,42
299	Хлеб	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
	Шоколадка	30	275	0,7	0,34	53								
ИТОГО:		540	949,58	21,92	14,88	113,86	0,365	1,25	0,03	1,15	154,6 1	142,68	355,1 1	21,33

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 - 11

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
312	Картофельное пюре	150	261,03	3,51	25,065	5,685	0	1,515	0	0	170,39	16,65	109,9 8	0,375
243	Котлета	100	228,75	15,55	11,55	15,7	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,3 8	1,5
55	Огурец свежий	60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0	0	10,2	8,4	18	0,3
685	Чай с сахаром	200	58	8,9	3,06	26	0	6	0	0	11,6	6,5	4,12	0,34
299	Хлеб пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
ИТОГО:		570	683,11	31,98	40,93	73,575	0,215	10,60	0	0,51	235,95	83,48	350,6 8	4,03

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
265	Плов	150	321,21	14,14	11,7	13,97	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
389	Сок	200	84,8	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
38	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	38,12	0,6	0,9	5,21	0,03	16,45	0,83	0,12	27,54	9,09	18,38	0,4
299	Хлеб пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
368	Яблоко	120	66,34	0,6	0,6	14,64	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
ИТОГО:		590	639,02	19,94	14,4	79,07	0,43	36,06	1,38	3,01	88,06	264,59	128,9 1	10,33

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			В ₁	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		С	А	В ₂	Е	Са	Mg	Р	Fe
302	Гречка	150	223,2	3,23	5,22	34,74	0,18	1,2	0,01	-	0,54	21,2	14,2	148,5	0,86
608	Тефтеля мясная	90	191,33	8,8	13,06	9,66	0,02	0,36	0,09	-	1,53	12,6	15,03	189	0,41
15	Салат помидоры свежие с огурцом	60	34,6	0,58	4	13,7	0,45	12,57		0,225		10,05			18,67
685	Чай с сахаром	200	58	8,9	3,06	26	0	6	0	-	0	11,6	6,5	4,12	0,34
299	Пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	-	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
	Булочка	50	107,2	3,07	1,07	20,9	0,13	0	0	-	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
ИТОГО:		610	742,88	28,18	23,61	130,05	0,98	20,13	0,1	0,225	2,92	55,47	69,63	425,9 2	22,88

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 - 11

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
168	Каша рисовая	200	308,6	7,7	10	68,9	0,08	-	0,05	0, 83	195	43,06	96	0,62
2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	127	2,03	3,21	11,34		0,86 0,11						
368	Яблоко	150	6,6	0,6	0,6	15,15	0,06	37,5	0	0	51	19,5	17,5	0,45
389	Сок	200	84,8	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:		600	527	11,33	13,81	115,59	0,16	42,47	0.05	1,03	260	76,56	121,5	3,87

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				520Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
426	Жаркое по домашнему	200	326,2	9,78	14,1	19,88	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	35,2	278	0,11
377	Чай с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	0,01	0,01	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
	Горошек зелёный	60	30,06	0,66	-	6,87								
299	Пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
ИТОГО:		520	569,61	15,04	15,3	72	0,325	11,17	0,22	1,51	31,51	63	344,2	4,425

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
304	Рис отварной	150	466,42	8,73	14,61	75					140,76	115,21	392,0 8	1,6
229	Рыба	90	159,2	11,7	10,3	5	0	0,8	0,1	0,3	30,1	4,8	26,4	0,1
22	Салат свекольный	60	65	0,83	4,54	4,55	0,01	4,5	0	0	19,85	0	0	0,75
382	Какао	200	107	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43	0	0	137	0	0	0,43
	груша	150	69	0,6	0,45	15,45	0,04	7,5	0	0	28,5	0	0	3,45
299	Пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
ИТОГО:		710	995,17	29,13	34,29	140,87	0,29	14,23	0,1	0,81	356,22	139,81	470,6 8	7,84

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
313	Каша гречневая	150	223,2	3,23	5,22	34,74	0,18	1,2	0,01	0,615	21,2	14,2	148,5	0,86
52	Курица отварна	90	0	19,2	7,4	0,6	0,07	1,8	0,05	1,46	16	138,93	17,23	1,6
20	Салат капустно- марковный	60	52,44	0,84	3,64	5,41	0,02	0	0	0	22,42	0	0	0,3
348	Мандарин	150	96	0,84	0,21	22,8	0,06	39,9	0	0	37,2	0	0	0,15
338	Чай с сахаром	200	58	8,9	3,06	26	0	6	0	0	11,6	6,5	0,12	0,34
299	Пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
ИТОГО:		710	558,19	36,61	20,73	114,6	0,525	48,9	0,06	2,58	108,43	179,43	218,05	4,765

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
688	Макаронные изделия	150	157,4	5,35	0,55	25,6	0,05	0	0,02	0,63	5	13,8	116	0,81
591	Гуляш из мяса	90	182,25	12,55	12,99	4,01	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
	Банан	150	142,5	2,25	0,75	31,5	0,06	15,0	0	0	12	0	0	0,9
648	Кисель	200	49,6	0	0	15,3	0,02	5,6	0,03	0	3,2	2	0	15,8
299	Пшеничный	60	128,55	3,6	1,2	25,05	0,195	0	0	0,51	0,015	19,8	52,2	1,515
ИТОГО:		650	660,3	23,75	15,49	101,46	0,39	25,67	1,54	3,39	54,12	59,63	287,39	21,12

Старший повар МБОУ Вершино-Дарасунская НОШ

Л.А.Голобокова