

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рожина Е.А.



Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7 - 11 лет
МБОУ «Быковская средняя общеобразовательная школа»
на 2020-2021 учебный год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Горячий завтрак														
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
120	Суп молочный вермишелевый	250	5	3,7	30,325	167,05	0,075	1,425	0	0,45	199,725	113,925	18,65	0,925	
	Молоко пастеризованное 2,5% печенье	200 80	5,6 5,12	5 24	9,5 33,2	106 363,2	0,08 0,06	2,6 1,2	0,04 0,114	- 0,6	240 296	180 214	28 44	0,2 0,2	
	Итого		15,72	32,7	80,925	501,2	0,216	5,425	0,154	1,05	737,125	509,725	90,95	1,405	
	Обед														
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,57	0	12,9	1,025	0,1	85,9	21,75	10,625	0,85	
265	плов	200	18,85	15,6	18,62	285,78	0,2	0,89	1,1	3,76	30,14	273,68	49,17	4,66	
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4	
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	
	йогурт	100	3,9	2,9	14,8	101	0,04	0,6	0,02	-	122	96	15	0,1	
	кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1	
	Итого		54,2	35,53	122,32	921,01	0,465	21,79	2,265	5,73	589,54	877,71	291,85	62,6	
	Всего		69,92	68,23	203,26	1422,21	0,681	27,215	2,419	6,78	1326,67	1387,44	382,81	64,005	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и-ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Горячий завтрак														
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	4,20	6,56	22,35	159,81	0,17	0,875	0,06	1,39	104,72	129,18	59,14	3,30	
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2	
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	
	Фрукты (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
	кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1	
	Итого		27,35	25,46	94,5	724,11	0,441	63,735	8,2	2,89	496,52	416,68	112,34	6,98	
	Обед														
111	Суп с макаронными изделиями на м/б	250	0,32	0,025	1,87	8,75	0,00	1,85	1,15	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77	
266	Бифштекс рубленый из говядины	80	18,7	17,3	11,9	233	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94	
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,70	0,58	0,00	0,13	1,5	140,76	392,08	115,21	3,58	
	Пряник	80	4,8	2,8	47,7	335,8	0,012	0,8	0,4	-	50,4	79,2	38,8	1,2	
348	Компот из ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42	
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	
	Фрукты (банан)	100	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого		50,12	36,225	241,03	1391,35	0,827	13,81	74,16	2,76	429,74	680,56	277,88	11,06	
	Всего		77,47	61,685	335,53	2115,46	1,268	77,545	82,36	5,65	926,26	1097,24	390,22	18,04	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Горячий завтрак														
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
309	Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,89	504,76	0,24	-	-	10,62	2,32	110,05	20,55	2,32	
243	Соуска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3	-	-	0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48	
	Молоко пастеризованное 2,5 %	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2	
	Итого		36,13	64,7	107,89	1137,06	0,321	2,8	0,2	11	258,6	566,63	79,87	6,08	
	Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,87	36,37	0,025	2,075	1,125	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95	
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14	
302	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2	
349	Компот из с/ фруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54	
53	Салат из свежлы и зеленого горошка	60	6,93	5,04	18,05	140,83	0,24	2,430	0,006	4,74	44,19	102,02	56,78	3,28	
	зефир	60	0,8	0,1	79,8	326	-	-	-	-	25	12	6	1,4	
	хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	
	Фрукты (апелсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
	Итого		37,53	126,83	175,88	1992,07	0,41	66,755	10,601	9,02	478,82	425,45	134,04	12,36	
	Всего		73,66	191,53	283,77	3129,13	0,731	69,555	10,801	20,02	737,42	992,08	213,91	18,44	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Горячий завтрак														
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
284	Запеканка картофельная с мясом	250	14,22	14,98	16,27	253,08	0,12	18,86	0,05	2,01	26,05	184,39	35,41	2,60	
	Молоко пастеризованное 2,5 %	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2	
	хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	1,00	2,00	
	Фрукты (банан)	100	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого		35,87	21,23	98,17	598,68	0,296	31,66	20,09	2,96	360,45	426,69	113,71	6,03	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,0	0,17	7,55	34,1	0,02	9,5	0,97	0,1	75,17	34,22	14,7	0,97	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,30	3,31	2,99	66,22	0,048	1,88	1,21	1,44	28,39	103,68	27,31	0,52	
175	Каша пшенная хлеб	150	1,84	3,68	12,60	87,88	0,05	0,38	0,03	0,27	45,03	54,45	12,96	0,34	
		50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,83	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,08	
349	Компот из с/фрукт. печенье	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	0,00	19,48	34,94	15,32	0,54	
		80	5,12	2,4	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2	
	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8	