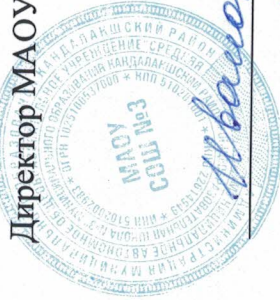


«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №3



Иванова
С.И.ИВАНОВА

Примерное десятидневное меню 2 смена
для организации питания детей с 7 до 11 лет
период сентябрь-февраль
в МАОУ СОШ №3

Меню-раскладка на понедельник (день 1)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9		10	11	12								
1	2	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед с 7-11 лет																				
615,16	Салат из свежих огурцов, заправка	100	0,6	7,1	3	79	0,03	4,1	30	0,3	35	46	13	0,5						
140	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,08	13,2	0	0,64	10,61	164	19,13	0,782						
369	Рыба(филе) отварная	100	14	0,8	0	88	0,04	0,6	9,1	1,1	33	181	24	0,7						
600	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0,02	0	15	0	14	23	3	0,1						
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,25	21,8	189	0,15	5,6	3,99	0,15	37,96	84	32,57	0,77						
639	Компот из кураги	200	1,2	0	21,62	86,1	0,04	2	0,18	7,6	80,6	16	52,5	1,6						
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	20	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4						
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8						
	Итого за обед 7-11 лет		27,89	23,85	115,62	850,3	0,51	45,5	58,27	10,19	259,97	626	191,2	11,652						
Полдник с 7 до 11 лет																				
таб. 4 с 246	Каша пшеничная с маслом	150	6,45	8,1	37,2	274,5	0,18	0,42	0	2	97,27	84	30,97	1,05						
693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	130,15	0,02	1,69	0,03	0,12	125,55	50	30,6	1,7						
3	Бутерброд с сыром Российским	30/30	4,03	6,8	6,26	105,4	0,03	0,12	0	0,48	136	99,8	8,2	0,39						
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,02	6	0	0	22,8	19,2	14,4	2,76						
	ИТОГО за полдник:		15,86	20,26	88,32	566,45	0,25	8,23	0,03	2,6	381,62	253	84,17	5,9						
	Итого за день 7-11 лет		43,75	44,11	203,94	1416,75	0,76	53,73	58,3	12,79	641,59	879	275,37	17,552						

Меню-раскладка на вторник (день 2)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед с 7 до 11 лет																	
	Огурец стерилизованный	60	0,48	0	1,02	7,8	0,012	3	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36			
111	Борщ сибирский со сметаной	8/200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,06	14,86	30	2,2	38,34	15,6	26,67	2,055			
451	Котлета мясной	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,07	0,18	0,06	0,73	39,6	116,1	26,1	0,96			
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6	228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59			
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	20,83	94,15	0,02	5,4	0	0	6,67	4	3,6	0,755			
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8			
	ИТОГО за обед:		26,48	24,4	117,55	816,75	0,282	23,44	30,46	3,63	115,95	293,2	120,71	7,52			

Полдник с 7 до 11 лет

таб.4 297	Каша гречневая с маслом	10/200	6	9,4	31	264	0,16	0	0,03	3,5	24	144	98	1,3
684,686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,07	2,2	0	0	16	8	6	0,8
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,2	31,8	236	0,025	0	0	0,6	6,1	12,89	3,85	0,5
	ИТОГО за полдник:		8,7	15,6	78	560	0,255	2,2	0,03	4,1	46,1	164,89	107,85	2,6
Итого за день 7-11 лет			35,18	40	195,55	1376,75	0,537	25,64	30,49	7,73	162,05	458,09	228,56	10,12

Меню-раскладка на четверг (день 4)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6		4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Обед с 7-11 лет																					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	9,54	36	5,2	21,4	33	7,92	0,3							
133	Суп картофельный	200	2,24	2,4	16,4	96,8	0,1	9,6	0	1,84	15,86	164	20,63	1,07							
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	90	12,78	12,94	12,2	216	0,11	1,19	0	4,16	28,08	111,33	20,88	1,9							
587	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	0	0,84	0	0	6	27,6	2,4	0,24							
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6	228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59							
634	Компот из клюквы	200	0,15	0,06	16,08	68,25	0	4,5	0	0	4,65	0	4,5	0,22							
	Хлеб с микроэлементами Целебный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35							
	Итого за обед 7-11лет		22,85	28,44	106,34	782,75	0,308	25,67	36,4	11,8	85,13	434,03	97,67	5,67							
Полдник с 7 до 11 лет																					
362	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,1	16,35	31,1	355,5	0,08	0,3	90	2,4	111,3	197,4	21,63	0,798							
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,07	0	0	0	12	6	6	0,8							
	Бутерброд со стухенным молоком	30/30	3,3	0,74	31,8	112,5	0,05	0,2	9,45	1,62	101,1	37,9	14,4	0,42							
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3							
	ИТОГО за полдник:		24	17,39	88,2	573	0,22	5,5	99,45	4,02	243,4	257,3	54,03	4,318							
	Итого за день 7-11лет		46,85	45,83	194,54	1355,75	0,528	31,17	135,9	15,82	328,53	691,33	151,7	9,988							

Меню-раскладка на понедельник (день б)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед с 7-11лет																
615,16	Салат из свежих огурцов, заправка	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,02	2,46	18	0,18	21	27,6	7,8	0,3		
135	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,072	2,56	23,6	0	15,4	42,92	18,96	0,64		
431	Печень по-строгановский	100	13,6	10,9	9,66	195	0,35	13,57	10,42	1,028	18	348	21,5	2,27		
600	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0,02	0	15	0	14	23	3	0,1		
518	Картофель отварной	150	3	6,15	23,9	182	0,15	21,8	0	0	16,2	81	34,5	2,4		
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	20,83	94,15	0,02	5,4	0	0	6,67	4	3,6	0,755		
	Хлеб с микронутриентами «Целебный»	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8		
	Итого за обед с 7-11лет		24,74	31,73	98,51	815,95	0,722	45,79	67,02	1,208	108,07	616,52	118,36	9,265		
Полдник с 7 до 11 лет																
	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	6,6	40	0,12	10	7,2	0,2	20	62	20	0,8		
340	Омлет натуральный	150	12	14,6	4,9	298,8	0,08	0,5	130	0,3	116,96	290	22,2	2,89		
705	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	101,7	0,014	100	0	7,4	12,3	3,4	3,4	0,63		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,32	29,55	141,6	0,07	0	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
	Итого за полдник:		20,44	15,4	60,69	582,1	0,284	110,5	137,2	7,9	161,26	393,8	54	5,04		
	Итого за день с7-11лет		45,18	47,13	159,2	1398,05	1,006	156,29	204,2	9,108	269,33	1010,3	172,36	14,305		

Меню-раскладка на четверг (день 9)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Обед с 7 до 11 лет																					
22,615	Салат из свежих помидор со сладким перцем, заправка	60	0,6	4,26	2,52	51,6	0,02	27,48	35	0,5	12	11,4	15	0,42							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,08	13,2	0	0,2	12,45	164	19,24	0,796							
498	Котлета куриная	90	16,74	12,15	16,31	243,9	0,07	0,18	18	0,81	46,26	97,2	17,46	1,44							
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6	228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59							
638	Компот из чернослива	200	0,6	0,2	24,32	103,9	0	0,75	0	0,2	20,3	0	25,5	0,72							
	Хлеб с микроэлементами Целебный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35							
	ИТОГО за обед:		26,32	25,71	113,45	802,3	0,248	41,61	53,4	2,31	100,15	370,7	118,54	5,316							
Полдник с 7 до 11 лет																					
Таб.4.302	Каша Дружба	150	4,01	7,19	27,45	179,47	0,02	0,99	1,04	3,03	107,1	27	119,55	2,37							
634	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,8	26,1	109	0,02	26	0	0	11,5	9,9	9,3	0,5							
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,2	31,8	236	0,025	0	0	0,6	6,1	12,89	3,85	0,5							
	Груша свежая	150	0,6	0,5	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45							
	ИТОГО за полдник:		7,21	14,69	100,8	594,97	0,095	34,49	1,04	3,63	153,2	73,79	150,7	6,82							
Итого за день с 7-11 лет																					
			33,53	40,4	214,25	1397,27	0,343	76,1	54,44	5,94	253,35	444,49	269,24	12,136							

Меню-раскладка на пятницу (день 10)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6		4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3							7												
Обед с 7 до 11 лет																					
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	30	0,5	8,4	15,6	12	0,54							
131	Рассольник по-домашнему со сметаной	10/200	1,76	3,6	10,2	80	0,08	1,6	0	2,6	19,96	154,4	22,21	0,74							
451	Биточек мясной	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,07	0,18	0,06	0,73	39,6	116,1	26,1	0,96							
508, таб.4	Греча отварная с маслом	150	8,4	7,8	41,3	303	0,12	0	0,03	0,13	12,04	108	73,28	4,77							
634	Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0	4,5	0	0	7,95	0	2,1	0,16							
	Хлеб с микроэлементами «Целебный»	40	3,08	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	11,2	60	19,3	1,9							
	ИТОГО за обед:		28,42	25,83	105,51	810,75	0,366	21,28	30,09	3,96	99,15	454,1	154,99	9,07							
Полдник с 7 до 11 лет																					
302 таб.4	Каша молочная рисовая	150	5,89	7,33	35,32	231,72	0,2	1,58	1,04	1,7	152,32	76,5	33,87	0,49							
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,07	0	0	0	12	6	6	0,8							
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	15	13,6	230	0,03	0	80	0,6	2,4	3,8	14,5	1,4							
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	0,08	90	6	0,4	51	35	20	0,5							
	ИТОГО за полдник:		9,69	22,63	76,02	583,72	0,38	91,58	87,04	2,7	217,72	121,3	74,37	3,19							
Итого за день с 7-11 лет																					
			38,11	48,46	181,53	1394,47	0,746	112,86	117,1	6,66	316,87	575,4	229,36	12,26							