

Утверждаю: ИП Александрова Е.Н.
"01" апреля 2022



Согласовано: Директор МОБУ Бурейская СОШ
Самсонов В.Г.
"01" апреля 2022



10-ти дневное меню для обучающихся МОБУ Бурейская СОШ возраст 7-11 лет весенне-летний сезон.

День/неделя: Понедельник-1
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочн. из риса с маслом и с сахаром	250	6,81	12,33	60,18	379,84	0,08	1,08	62,27	0,25	148,93	179,03	41,46	0,71
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	71,70	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
119	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	15,16	18,70	97,12	619,29	0,16	4,05	113,75	0,95	349,48	322,58	65,64	2,17

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/331	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09	0,00	20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
45	Салат из св.капусты с морковью	75	0,99	2,44	4,85	45,30	0,02	12,82	0,00	6,29	18,72	21,23	11,31	0,34
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		560	24,89	21,81	80,14	617,02	0,27	14,39	82,50	8,44	74,91	238,65	51,60	3,64

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
279/331	Тефтели свино- говяжья, 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
302	Каша рассыпч. гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,70	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,92	135,82	4,56
37	Подгариловка (с-т картоф. с солен. огурцами)	30	0,36	2,35	2,69	33,40	0,02	1,81	0,00	0,72	5,55	12,63	4,56	0,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,03	100,00	0,00	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	21,33	21,25	94,35	654,94	0,52	105,19	7,00	4,87	76,03	357,18	176,25	7,68

День/неделя: Четверг-1
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Печень по - строгоановски, 50/40	90	12,76	8,90	6,83	159,41	23,06	2198,70	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	
309	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,24	3,05	39,90	212,23	0,10	12,80	0,88	12,69	50,38	9,12	0,92	
53	Полгарниров. с-т из свеклы с горошк.	30	0,49	1,23	2,19	21,85	0,01	2,05	0,55	8,49	12,48	5,55	0,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
Итого за Завтрак		525	23,19	13,66	85,86	561,24	0,41	27,94	4,50	69,52	332,98	47,02	7,36	

День/неделя: Пятница-1
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
245/330	Бефстроганов из отварного мяса, 50/40	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17	
302	Каша рассыпчатая рисовая	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05	0,00	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59	
73	Икра кабачковая	30	0,81	2,15	4,36	40,10	0,02	1,41	4,44	27,28	16,74	5,44	0,23	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90	
Итого за Завтрак		525	23,02	19,46	88,22	620,29	0,23	2,24	5,74	79,98	302,89	73,19	4,17	

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Суп картоф. с пельменями	250	7,22	5,12	22,30	180,80	0,04	9,55	5,87	1,65	36,85	108,42	37,20	1,40
15	Сыр порционный	20	4,66	5,90	0,00	71,70	0,01	0,14	51,48	0,10	176,00	100,00	6,93	0,20
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		525	15,59	18,74	59,17	484,34	0,12	9,72	97,35	2,44	236,70	253,37	60,38	2,80

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
269/331	Котлеты особые (свино-говяжьи) с соусом 60/30	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18	0,00	20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
302	Каша рассыпч. гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,70	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,92	135,82	4,56
49	Подгарн./с-т витаминный №2/горош/	30	0,47	1,80	2,63	28,70	0,02	9,87	0,00	4,80	9,57	10,15	4,99	0,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	26,69	23,93	91,11	687,88	0,48	12,70	20,00	6,68	61,87	405,50	182,27	8,25

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое из свин. по-домаш.	225	15,76	37,81	21,24	557,41	0,31	5,79	0,00	2,64	24,58	154,44	36,71	2,58
21	Подгарнировка/с-г из сол. огурцов с луком репчатым/	30	0,25	1,51	0,77	17,75	0,04	1,23	0,00	0,04	7,12	6,81	4,00	0,18
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		500	21,09	41,12	59,65	761,91	0,46	8,35	10,00	3,27	168,65	293,20	70,96	4,07

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90	11,22	11,12	13,73	200,19	0,10	0,66	31,40	3,38	53,18	156,58	27,99	0,92
312	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
53	Подгарниров. с-г из свеклы с горошк.	30	0,49	1,23	2,19	21,85	0,01	2,05	0,00	0,55	8,49	12,48	5,55	0,39
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,03	100,00	0,00	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		525	19,45	17,34	82,08	563,39	0,38	130,37	50,92	5,46	141,41	315,62	87,15	4,14

День/неделя: Пятница/2
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
293	Курица запеченная с маслом	90	26,18	9,45	1,19	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
309	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,24	3,05	39,90	212,23	0,10	0,00	12,80	0,88	12,69	50,38	9,12	0,92
73	Икра кабачковая	30	0,81	2,15	4,36	40,10	0,02	1,41	0,00	4,44	27,28	16,74	5,44	0,23
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак			38,31	16,45	83,09	605,02	0,33	5,12	70,40	7,81	197,26	390,29	67,64	4,04

Среднее значение завтрака	525	23	22	80	592	0,34	36	270	5	148	327	91	5
Выполнение СанПиН 3590-20		29%	27%	24%	25%	29%	60%	39%	51%	13%	30%	36%	41%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20		77	79	335	2 350	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2017.-544с.