

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Каджером**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ» п. Каджером

_____ Л.В. Годун

«01» сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню питания
учащихся 1-4 классов
за счет родительских средств (абонементное питание).**

**Меню составлено на основании сборника
рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников под редакцией М.П. Могильного 2007 г.**

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Обед	42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	0,95	0,2	2,37	24,0	39,96	42,89	193,52	1,5
	137	Макароны отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,6	45,73	0,08	1,06	0	13,8	60,5	11,87	1,47
	169	Котлета мясная домашняя	80	7,89	21,67	9,81	265,3	0	0,29	1,97	1,71	7,28	120,9	25,52	1,58
	149	Соус сметанный с томатом	40	0,51	2,82	2,2	35,7	0,04	0,0004	0,13	0,07	8,41	7,89	1,1	0,06
	184	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
		ИТОГО за день		37,94	36,03	118,98	957,09	46,72	0,7204	7,12	25,78	109,05	278,68	387,31	8,79

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день															
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	244	Компот из кураги	200	0,56		27,89	113,79	-	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
		ИТОГО за день		29,43	26,52	140,78	931,41	1,45	0,42	6,55	22,5	160,06	242,81	539,53	10,91

Приём пищи	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Обед	33	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,28	149,6	1,16	0,16	2,19	16,08	37,48	36,16	174,07	1,16
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	185	Сарделька отварная	100	6,26	16,04	1,57	179,72	0,02	0,13	1,1	0	6,0	12,5	105,95	1,27
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
		ИТОГО за день		25,01	36,82	142,8	912,3	1,26	0,66	20,51	50,98	175,66	161,38	592,08	8,14

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13		14
4 день															
Обед	36	Суп из овощей	250	1,93	6,86	12,59	115,24	1,17	0,12	2,02	22,28	33,23	25,53	167,9	0,86
	191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	1,12	0,19	6,62	1,65	41,6	62,34	448,45	1,12
	261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	1,34	0,03	0,3	240,0	13,5	4,0	4,0	5,65
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				48,71	53,59	124,65	1164,45	3,63	0,49	10,53	263,93	122,83	134,17	767,95	10,99

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Обед		Суп солянка домашняя	250	5,17	10,07	9,39	150,87	0,07	0,08	0	5,3	22,44	20,61	76,91	1,16
	83	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	3,04	0,16	1,68	42,49	91,91	44,46	109,76	1,9
	172	Печень по - строгановски	ПО	23,32	28,95	4,7	370,15	0,05	0,13	3,12	0,06	27,96	18,55	365,6	6,24
		Сок фруктовый	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				41,67	55,29	114,55	1129,05	3,16	0,54	6,42	48,85	219,41	153,22	737,87	13,55

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6 день															
Обед	48	Суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,09	0,09	2,0	1,03	26,13	32,85	174,65	2,14
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	T-42	Медальон из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,1	0,76	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1
	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				28,48	25,63	130,92	886,44	0,27	1,22	39,22	38,03	189,61	323,27	527,41	8,85

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Обед	64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0	0,01	0,7	0	18,5	30,57	74,42	0,54
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	166	Зразы из говядины с яйцом паровые	100	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,04	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38
	255	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,02	0,03	1,0	42,6	27,3	38,0	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				28,93	28,38	140,14	936,72	0,12	0,42	19,33	34,9	160,91	157,04	483,5	7,63

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8 день															
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	1,15	0,08	1,8	17,54	54,09	34,05	165,25	8,14
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	15,6	33,9	55,08	43,12	126,46	1,46
	343	Рыба «Треска» тушеная с овощами	80	13,3	7,2	6,3	143	0,01	0,06	3,1	2,5	18	19,5	102	0,5
	507	Компот из свежих яблок, брусники свежемороженой	200	0,5	0,2	23	96	0,0	0,02	0,2	4,3	22	14	16	1,1
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				29,05	23,21	121	816,02	1,24	0,51	22,29	58,24	183,67	152,97	557,31	14,56

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Обед	37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,83	2,86	21,76	124,09	1,13	0,11	2,23	16,53	25,45	35,86	169,31	0,99
	167	Запеканка картофельная с мясом	200	8,59	10,59	9,91	169,26	0,04	0,07	1,41	0	10,23	13,75	97,02	1,38
	271	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	13,04	48,64	0	0	0,2	0,25	12,68	11,0	20,62	2,1
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				20,44	14,85	94,71	597,24	1,17	0,33	5,43	16,78	82,86	102,91	434,55	7,83

Приём пищи	№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 день															
Обед	27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,12	0,05	0,03	20,54	54,74	40,43	151,83	3,81
	204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	0,82	0	14,22	111,6	60,88	0,84
	171	Шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,29	0,08	4,08	0,96	14,0	21,18	141,22	2,01
	251	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	0,01	0,16	8,3	11,2	5,34	7,04	1,2
		Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0	0,06	0,78	0	13,8	19,8	52,2	0,66
		Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	25,5	135,75	0	0,09	0,81	0	20,7	22,5	95,4	2,7
Итого за день				29,12	26,77	138,24	921,69	1,47	0,41	6,68	29,8	128,66	220,85	508,57	11,22

Зав. производством- Л.П. Канева