

Директор школы:
10.01.2022 г.

Будилова Л.А.



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ СОШ №3 г. Адагана

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ Рец.	Прием 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02		
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
Итого за Завтрак		660	21,72	21,88	83,59	639,46	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65		

День : вторник
Неделя: 1

№ Раци	Прим 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15		
209М	Моло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
173М/СОЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72		
382М/СОЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		535	22,37	17,78	73,56	516	0,27	39,09	170,72	1,16	431,8	482,99	88,31	4,41		

День: среда
Неделя: 1

№ Ряд	Прем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09										
255М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56	0,08	2	40	0,1	2,4	3	21,36	2,17		
202М	Макаронные изделия	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99		
373М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9		
333М	Хлеб пшеничный Рябцо	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		600	26,16	22,03	97,98	698,36	0,26	12,11	57,5	3,4	133,43	290,31	57,18	6,72		

День: четверг
Неделя: 1

№ Ряд	Прем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодами соусом, 150/40	190	23,54	16,00	35,64	387,04	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94		
373М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, хлеб пшеничный	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12		
333М	Булочка с корицей Мансарин	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
		50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75		
100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			0,2	35	17	11	0,1			
Итого за Завтрак		550	34,52	21,02	105,32	758,66	0,53	44,29	84	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24		

День: пятница
Неделя: 1

№ Рец.	Прием 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150		96	6,75	0,15			
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91		302,35	54,44	1,45			
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28		97,19	32,88	1,21			
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, Хлеб пшеничный	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35		9,56	5,12	0,89			
338/М	Рылоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16		11	9	2,2			
Итого за Завтрак		605	30,95	15,05	69,77	544,27	0,41	44,88	373,1	2,06	281,54		542,1	113,79	6,34			

День: понедельник
Неделя: 2

№ Рец.	Прием 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	560	33,3	25,61	84,25	714,16	0,3	183,84	927,18	2,82	91,85	360,83	85,54	3,61		

День: вторник
Неделя: 2

№ Рец.	Прием 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15				
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1				
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43				
382/М/ССЖ	Какао на молоке: 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44				
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1				
	Итого за Завтрак	535	20,73	17,67	72,47	537,7	0,19	39,09	170,72	0,7	420,6	434,15	82,91	3,12				

Витаминный состав
Продукта 2

№ п/п	Полное наименование продукта	Масса (кг)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1	Молоко сгущенное	10	0,08	7,25	0,13	69,09			40	0,1	2,4	3									
2	Угольня на творожке с сахаром (марка, 50/50)	120	14,81	13,94	17,00	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53							
3	Уголь трюфельный расквашенный (марка, 50/50)	160	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51							
4	Уголь трюфельный (марка, 150/150)	180	1,45	1,25	12,38	69,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9							
5	Уголь трюфельный (марка, 150/150)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44							
6	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1							
7	Итого за завтрак	600	26,85	24,86	85,02	677,53	0,43	45,35	345	4,33	157,14	415,18	163,95	7,5							

Витаминный состав
Продукта 2

№ п/п	Полное наименование продукта	Масса (кг)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1	Уголь трюфельный на творожке с сахаром (марка, 50/50)	200	23,71	18,33	42,87	435,90	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96							
2	Уголь трюфельный на творожке (марка, 50/50)	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12							
3	Уголь трюфельный (марка, 150/150)	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33							
4	Уголь трюфельный (марка, 150/150)	60	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75							
5	Уголь трюфельный (марка, 150/150)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
6	Итого за завтрак	660	34,29	23,55	114,95	816,52	0,52	11,34	102	3,36	365,72	446,01	70,36	4,36							

День: пятница
Неделя: 2

№ Рец.	Прием 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15		
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	19,32	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99		
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,31	4,72	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
13,03	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	580	30,54	15,43	62,46	516,31	0,41	66,93	88,1	0,62	285,96	525,4	103,47	3,79		

Сборники, используемые при разработке меню:
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна - М.: Делта плюс, 2017