

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ»
 с.Мутный Материк
 _____ А.А.Канев
 Приказ № 16
 от 19 января 2024 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд на 10 дней
 в МБОУ «СОШ» с.Мутный Материк.
 (1-4 классы)**

День(1): понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
222	Каша пшениная рассыпчатая	150/5	6.57	6.42	39.13	241.15	-	-	-	-	-	-	-	-
212	Окорочка отварная	150	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
269	Какао	200	3.60	4.26	25.14	156.61	0.04	1.50	0.04	0.09	120.00	95.00	14.00	0.10
366	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	7.20	13.00	18.40	175.40	0.013	0,026	0,26	-	187.13	350.00	114.10	0.94
	Мандарины	100	0.80	-	8.60	37.00	16.50	0.02	-	-	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	675	38.97	32.48	91.87	774.16								
	Доп. питание:													
219	Греча отварная	200/5	11.30	8.50	53.90	346.00	-	0.12	-	-	32.60	294.00	113.00	6.00
176	Азу из говядины	150	21.72	25.11	3.85	325.69	-	-	-	-	-	-	-	-
293	Сок	200	0.40	-	5.00	20.00	20.00	0.28	-	-	5.20	-	-	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	595	35.82	37.61	81.15	767.69								
	Всего:	1270	74.79	70.09	173.02	1541.85								

День(2): вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
224	Рис отварной	150/5	3.50	4.40	34.50	189.80	-	0.015	-	-	3.10	29.00	12.00	0.60
192	Печень по строгановски	150	31.80	39.47	6.40	504.75	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Салат из свежих огурцов	100	0.97	7.74	2.52	83.79	-	-	-	-	34.50	40.50	21.00	1.50
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	-	-	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
379	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40\10	2.52	20.50	18.58	225.60	0.013	0.056	0.11	0.50	14.53	274.00	117.3 0	1.01
	Итого:	655	38.86	72.12	77.31	1065.56								
	Доп. питание:													
241	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.6	1.40
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сухофруктов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10

	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	595	22.53	22.20	105.50	670.40								
	Всего:	1250	61.39	94.32	182.81	1735.96								

День(3): среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
219	Греча отварная	150/5	8.47	6.37	40.42	259.50	-	0.09	-	-	24.45	220.5	84.75	4.50
180	Гуляш мясной	150	16.70	5.50	5.00	136.30	0.90	0.16	-	0.57	16.70	215.00	21.00	1.90
22	Салат из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80	21.40	25.00	0.04	-	-	14.00	-	-	0.90
300	Чай сладкий	200	0.04	-	16.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	1.89
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	645	28.71	16.07	84.52	549.16								
	Доп. питание:													
227	Макароны отварные	200/5	6.94	5.78	47.20	244.50	-	0.02	-	-	4.00	11.25	303.10	0.75
161	Тефтели мясные	150	9.16	13.53	9.44	196.14	0.60	0.11	-	-	73.20	-	-	1.30
23	Салат из отварной свеклы	100	1.80	8.50	8.60	118.00	10.50	0.39	-	-	29.50	-	-	1.33
280	Компот из изюма	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	146.00	105.0	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	695	20.98	31.81	107.84	734.44								
	Всего:	1340	49.69	47.88	192.36	1283.60								

День(4): четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
211	Плов из курицы	150/5	25.72	23.25	71.77	435.37	8.40	0.10	5.06	0.63	57.37	70.87	27.00	1.17
31	Салат из зеленого горошка	100	3.04	11.38	10.76	157.00	-	-	-	-	-	-	-	-
295	Чай с молоком	200	2.80	3.20	20.60	178.80	-	0.30	-	0.01	24.00	19.00	28.00	0.02
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
366	Сыр порциями	30	7.20	13.50	-	149.10	-	-	0.39	-	265.50	165.00	25.20	0.36
	Итого :	525	41.16	55.33	121.53	996.27								
	Доп. питание:													
241	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.60	1.40
164	Рыба жаренная	150	35.40	23.34	6.98	347.50								
280	Компот из кураги	200	0.68	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	595	42.61	42.74	53.28	773.30								
	Всего:	1120	83.77	98.07	174.81	1769.57								

День(5): пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------------	-----------------	----------------------------	---------------------------------	---------------	------------------------------

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В ²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
107	Каша манная	150/5	6.03	6.74	22.62	131.89	2.77	0.14	0.01	0.12	226.35	166.20	25.18	0.27
154	Сырники творожные	150/15	28.67	7.48	39.59	340.36	0.30	0.25	10.00	1.00	141.00	-	30.00	-
300	Чай сладкий	200	0.40	-	5.00	20.00	20.00	0.28	-	-	5.20	-	-	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.0	97.30	0.97
	Мандарины	100	0.80	-	8.60	37.00	16.50	0.02	-	-	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	660	38.30	18.22	94.21	605.25								
	Доп. питание:													
219	Пюре картофельное	200/5	4.13	6.60	27.30	185.80	8.24	0.16	0.40	2.37	57.30	280.00	121.60	1.40
180	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
280	Компот из кураги	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	105.00	146.0	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:	595	21.81	22.20	84.20	582.20								
	Всего:	1255	60.11	40.42	178.41	1187.45								

- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Издание 4-е, 2008 год, Пермь

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»