

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ»
 с.Мутный Материк
 _____ А.А.Канев
 Приказ № 251
 От 01.08.2024 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
 готавливаемых блюд на 10 дней
 в МБОУ «СОШ» с. Мутный Материк.**

(дети из семей, признанных в установленном порядке малоимущими, многодетными)

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	В1	Е	І	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
227	Макароны отварные	200	10.00	11.00	36.00	209.00	12.50	0.13	-	0.12	3.81	0.04	0.026	0.02	70.00	22.90	19.90	2.35
212	Окорочка отварная	150	10.00	9.00	-	170.00	1.60	0.15	-	0.05	0.30	0.03	0.002	0.26	23.30	48.00	12.00	0.05
269	Какао	200	3.00	3.00	25.00	144.00	0.04	1.20	0.04	0.08	0.09	-	-	0.05	101.00	55.00	14.00	0.10
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	0.03	0.002	0.02	87.13	112.00	14.10	0.40
	Итого:	590	29.00	23.00	70.00	626.00	14.15	1.5	0.20	0.27	6.50	0.1	0.03	0.35	260.00	270.00	60.00	2.90

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	В2	А	В1	Е	І	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
224	Рис отварной	200	3.00	4.00	17.00	197.00	-	0.015	0.003	0.01	0.30	0.051	0.001	0.05	3.10	19.00	12.00	0.06
192	Печень по строгановски	150	15.00	17.00	13.00	231.00	3.00	1.159	0.05	0.17	5.68	0.003	0.016	0.258	141.09	0.20	18.00	0.06
294	Чай с лимоном	200	-	-	15.00	60.00	8.187	0.02	0.002	0.02	0.04	0.006	0.002	0.005	55.20	4.00	2.40	0.70
379	Бутерброд с маслом	50	2.00	5.00	10.00	197.00	0.013	0.056	0.11	0.02	0.50	0.032	0.002	0.02	14.53	226.80	17.30	0.59
	Итого:	600	20.00	26.00	55.00	685.00	14.00	1.50	0.165	0.27	6.55	0.10	0.03	0.35	258.42	270.50	60.70	2.91

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	В2	А	В1	Е	Ca	І	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
219	Греча отварная	200	7.00	6.00	27.00	53.00	-	0.09	0.006	0.093	3.79	24.45	0.003	0.016	0.13	20.50	26.80	0.45
180	Гуляш мясной	150	16.00	7.00	9.00	313.00	0.90	1.30	-	0.05	0.57	204.2	0.03	0.004	0.175	78.30	12.00	0.90
274	Кисель	200	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.74	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	2.00	4.00	18.00	76.00	0.013	0.026	0.02	0.04	1.20	10.13	0.029	0.002	0.02	140.0	7.30	0.27
	Итого:	590	25.00	17.00	66.00	490.00	13.99	1.49	0.156	0.27	6.50	262.5	0.10	0.03	0.35	270.0	60.00	2.91

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	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
211	Плов из курицы	250	18.00	13.00	38.00	163.00	3.40	0.10	0.001	0.04	0.63	120.20	0.006	0.02	0.158	70.87	27.00	1.17
31	Салат из зеленого горошка	100	3.00	11.00	10.00	157.00	10.57	1.34	-	0.16	3.17	43.20	0.056	-	0.167	79.93	16.00	0.94
295	Чай с молоком	200	1.00	1.00	13.00	67.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.47	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	87.13	0.03	0.002	0.02	112.00	14.10	0.40
	Итого :	590	28.00	25.00	70.00	490.00	14.00	1.50	0.20	0.27	6.50	260.00	0.10	0.03	0.35	270.00	60.00	2.90

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
104	Каша гречневая молочная	200	10.00	8.00	34.00	231.00	0.002	1.34	0.01	0.12	0.01	184.83	0.009	0.021	0.314	151.80	41.40	0.51
300	Чай сладкий	200	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	4.00	9.74	0.08	0.002	0.005	7.20	2.90	0.20
302	Блины со сгущенным молоком	165	8.00	5.00	32.00	292.00	-	0.09	0.11	0.02	2.47	31.70	0.01	0.002	0.02	94.00	5.70	1.89
	Итого:	565	18.00	13.00	78.00	571.00	13.99	1.50	0.16	0.27	6.50	260.2	0.10	0.03	0.35	270.0	60.00	2.90

День(6): понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
112	Каша пшеничная молочная	200	7.00	9.00	30.00	170.00	0.20	0.09	0.067	0.11	3.91	88.30	0.025	-	0.310	60.00	20.00	0.13
269	Какао	200	3.00	3.00	25.00	144.00	0.04	1.20	0.04	0.05	0.09	101.0	-	-	0.005	55.00	10.00	0.10
312	Булочка домашняя	100	5.00	10.00	31.00	254.00	-	0.02	0.003	0.02	2.10	54.70	0.042	0.01	0.02	94.00	17.00	2.25
366	Бутерброд с сыром	70	6.00	-	9.00	103.00	0.06	0.20	-	0.03	0.20	-	0.015	0.01	0.004	50.00	4.00	0.20
	Итого:	570	21.00	22.00	95.00	671.00	14.0	1.51	0.16	0.27	6.50	260.0	0.10	0.03	0.35	270.00	60.00	2.90

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

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
219	Греча отварная	200	7.00	7.00	37.00	53.00	-	0.09	0.006	0.093	1.97	24.45	0.01	0.016	0.13	15.5	26.80	0.45
189	Котлеты мясные	150	18.00	21.00	24.00	327.00	11.16	1.064	0.004	0.057	-	166.78	-	0.001	0.178	-	2.00	0.16
274	Кисель	200	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	4.00	9.74	0.08	0.002	0.005	7.20	2.90	0.20
379	Бутерброд с маслом	50	2.00	5.00	10.00	197.00	0.013	0.056	0.11	0.02	0.50	14.53	0.002	0.002	0.02	226.8	17.30	0.59
	Итого:	600	27.00	33.00	83.00	625.00	13.99	1.50	0.16	0.27	6.50	260.00	0.10	0.03	0.35	270.0	60.00	2.90

День(8): среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7- 11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
193	Плов из говядины	250	14.00	10.00	26.00	170.00	0.01	0.12	0.001	0.07	0.99	74.47	0.008	0.026	0.158	74.07	27.50	0.86
31	Салат из зеленого горошка	100	3.00	11.00	10.00	157.00	5.793	1.34	-	0.16	3.17	43.20	0.056	-	0.167	79.93	16.00	0.94
294	Чай с лимоном	200	-	-	15.00	60.00	8.187	0.02	0.002	0.02	0.04	55.20	0.006	0.002	0.005	4.00	2.40	0.70
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	87.13	0.03	0.002	0.02	112.0	14.10	0.40
	Итого:	590	23.00	21.00	60.00	490.00	14.00	1.50	0.16	0.27	6.50	260.0	0.10	0.03	0.35	270.0	60.00	2.90

День(9): четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
241	Пюре картофельное	200	8.00	7.00	40.00	232.00	-	1.224	0.02	0.08	2.10	139.60	0.03	0.018	0.003	42.40	27.20	0.75
212	Окорочка отварная	150	10.00	11.00	-	170.00	1.60	0.15	0.07	0.05	0.30	23.30	0.03	0.002	0.26	48.00	12.00	0.05
295	Чай с молоком	200	1.00	1.00	13.00	67.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.47	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	2.00	4.00	18.00	76.00	0.013	0.026	0.02	0.04	1.20	10.13	0.029	0.002	0.02	140.0	7.30	0.27
	Итого:	590	21.00	23.00	71.00	545.00	13.99	1.50	0.16	0.27	6.50	260.00	0.10	0.03	0.35	270.0	60.00	2.90

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	В2	А	В1	Е	Са	І	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак:																	
107	Каша манная	200	4.00	5.00	3.00	161.00	1.167	1.164	0.01	0.05	1.12	73.13	0.002	0.011	0.02	90.00	25.18	0.27
154	Сырники творожные	165	17.00	7.00	24.00	383.00	0.30	0.25	0.09	0.05	3.78	141.0	0.11	0.003	0.295	21.80	16.62	1.67
300	Чай сладкий	200	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.74	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	2.00	4.00	18.00	76.00	0.013	0.026	0.02	0.04	1.20	10.13	0.029	0.002	0.02	140.0	7.30	0.27
	Итого:	605	23.00	16.00	57.00	668.00	14.00	1.50	0.16	0.27	6.50	260.0	0.10	0.03	0.35	270.00	60.00	2.90

- 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»