

Утверждено

Директор МБОУ Гнездовской СШ

Ю. А. Мужецака



08 2023г

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания

обучающихся 1-4 классов (I смена)

МБОУ Гнездовской СШ

4-4 / 4-2 (смена)

№ рецептур	Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	И	К	Se	Mg	Fe				
1	Салат витаминный.	60	1,2	8	38,16	68	0,11	10	0	0	3	0	4	120	0	10	0	9	0,62				
123270	Шницель.	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11				
56	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,18	0	0,02	0	0	0	12,98	208,5	0	0	0	67,5	3,95				
389	Сок	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2				
PP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44				
	Итого за завтрак:	550	15,24	17,38	82,83	668,37	0,43	15,79	12,62	0	3	0,09	201,07	613,01	0	110	0	99,19	6,32				
№ рецептур	Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	И	К	Se <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Mg	Fe				
	Завтрак:																						
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93				
21	Рис отварной	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1				
382	Каша с молоком	200	3,78	0,67	2,6	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2				
847	Хлеб.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	10	75,8	0	230	0	0	2,2				
PP	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44				
	Итого за завтрак:	590	19,65	11,65	67,39	620,2	0,14	13,43	75	0,05	0,4	0,12	163,46	287,6	0,01	565	0	50,47	6,57				
№ рецептур	Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	И	К	Se <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Mg	Fe				
	Завтрак:																						
123270	Быточки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11				
54-10-2020	Картофель отв. в молоке.	150	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	0	0	0,14	71	125	0,03	833	0	39	1,4				
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0				
PP	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44				
847	Хлеб.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	10	75,8	0	230	0	0	2,2				
	Итого за завтрак:	590	12,32	10,65	77,74	525,44	0,17	27,9	19,3	0	0,4	0,36	215,78	355,31	0,03	1063	0	63,09	5,15				
№ рецептур	Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	И	К	Se <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Mg	Fe				
	Завтрак:																						
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93				
295	Макаронные изделия отварные.	150	1,25	2,47	18,03	161,23	0	0	0,2	0	0	0,1	4,69	0	0	12	0	1,14	0,23				
288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,03	1,28	0	0	0	0	123	-	-	-	-	59	0,1				

№ рецептур	ПП Хлеб пшеничный.	40	3.16	0.4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44
847	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	0,03	0	0	10	75,8	0	230	0	0	2,2
Итого за завтрак:		590	18,46	14,84	79,23	570,38	0,15	13,38	74,9	0,05	0,4	0,21	0,21	0	0	155,42	286,6	0,01	553	0	85,05	3,9

№ рецептур	День 5 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины												Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А	В1	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg	Fe	В1	С	А	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg	Fe
Завтрак:																															
259	Жаркое по-домашнему.	240	12,3	29,5	16,58	383	-	6,76	0	0	-	0	0	28,69	-	-	-	-	-	-	-	-									
ПП	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44											
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0											
847	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	0,03	10	75,8	0	230	0	0	2,2											
Итого за завтрак:		580	16,02	30,38	53,2	551,72	0,08	27,76	0	0,05	0,4	0,13	0,13	148,58	130,6	0	0	0	60,44	5,66											
№ рецептур	День 6 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины												Минеральные вещества												
Завтрак:								В1	С	А	В1	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg	Fe	В1	С	А	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93												
56	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,61	4,83	255,33	0,18	0	0,02	0	0	0	12,98	208,5	0	0	0	67,5	3,95												
389	Сок.	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2												
ПП	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44												
847	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	10	75,8	0	230	0	0	2,2												
Итого за завтрак:		590	22,45	15,49	47,39	622,38	0,36	17,79	74,82	0,05	0,4	0,11	190,71	645,1	0,01	641	0	95,41	7,72												
№ рецептур	День 7 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины												Минеральные вещества												
Завтрак:								В1	С	А	В1	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg	Fe	В1	С	А	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg
123270	Шницель.	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11												
168	Каша "Дружба" вязкая	150	7,2	7,4	10,8	207,36	0	1,3	0,2	0	0,4	0	132	20	0	230	0	20	0,44												
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	0	4,4	0												
847	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	10	75,8	0	230	0	0	2,2												
ПП	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44												
Итого за завтрак:		590	15,12	12,65	57,64	542,8	0,12	22,4	12,7	0,05	0,8	0,22	276,78	250,31	0	460	0	44,09	4,19												
№ рецептур	День 8 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины												Минеральные вещества												
Завтрак:								В1	С	А	В1	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg	Fe	В1	С	А	В2	В2	Сa	Р	І	К	Se	Мg

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В1	В2	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe							
1788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,7	204	0	0,35	0	0	0	0	0	0	226,61	0	0	0	0	10,95	0,61			
288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,03	1,28	0	0	0	0	0	123	-	-	-	-	-	59	0,1			
847	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	0	13,2	0,44			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	0,03	10	75,8	0	230	0	0	0	2,2			
	Итого за завтрак:	540	20,49	15,55	88,76	471,42	0,1	11,63	0	0,05	0,4	0,03	0,03	368,81	110,6	0	230	0	0	83,15	3,35			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В1	В2	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe							
847	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,05	0,4	0,03	0,03	10	75,8	0	230	0	0	0	2,2			
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	-	0	0	0	176	100	0,003	-	-	7	0,2				
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,124	0,31	389,05	0	0	0,62	0,62	123,57	270,63	0	238,4	0	0	19,34	3,16			
474	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	17,26	70,08	0	1,8	0	0	0	0	0	4,92	0	0	50	0	3,12	0,1				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	0	13,2	0,44			
	Итого за завтрак:	510	22,57	28,88	49,03	550,19	0,204	12,25	441,05	0,05	0,4	0,65	0,65	323,69	481,23	0,003	518,4	0	0	42,66	6,1			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В1	В2	Сa	Р	К	Se	Mg	Fe							
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0	4	2,7	109,2	0,05	12,58	0	1	1	0	0	56,8	0	0,009	87	0	19,3	0,81				
123270	Биточки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11				
295	Макаронные изделия отварные	150	1,25	2,47	18,03	161,23	0	0	0,2	0	0	0,1	0,1	4,69	0	0	12	0	1,14	0,23				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0	0	0	13,2	0,44				
	Итого за завтрак:	550	12,39	11,91	76,27	655,78	0,15	14,01	12,7	1	1	0,19	0,19	228,91	134,51	0,009	99	0	65,69	4,59				