

Утверждаю.
Директор школы Карпова Т.В.



Примерное меню

на 10 дней
(осенне-зимний период)

МОУ «Торбаевская СОШ»

(1-4 класс)

2022 -2023уч/год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Масло сливочное порциями	10	8,20	0,0	0,10	75,0	41
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			42,34	25,42	82,58	742,95	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	-	2,20	-	10,00	-	338яб
12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	679
24,36	26,01	194,69	2,321	0,17	1,28	0,00	591
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
0,01	13,20	01,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8батон
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7 хл
Всего :81,35	127,71	406,83	119,071	0,58	11,28	59,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты(до 01,03 ежегодно)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	255
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			22,92	16,09	79,87	633,54	

Минеральные вещества,мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	43
44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	694
42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00	255
34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
0,01	13,20	01,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :230,08	93,00	347,35	112,10	0,48	22,21	77,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,3	47,00	338
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Булочка «Ромашка»	60	2,51	0,96	16,79	86,00	472
Итого за завтрак			25,42	33,3	56,09	624,10	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
19,00	12,00	-	2,30	-	5,00	-	338
151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90	438
122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	959
6,70	-	-	0,44	0,04	0,00	-	472
Всего :299,42	51,97	436,49	7,21	0,21	6,63	452,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16,00	99	128
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Масло сливочное (порциями)	10	8,20	0,0	0,10	75,0	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			42,15	30,99	94,68	831,08	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
119,00	14,00	91,00	0,1	0,03	0,6	0,02	128
13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	45
1,37	16,34	-	0,53	--	-	-	304
24,36	26,01	194,69	2,321	0,17	1,28	0,00	591
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	13,20	01,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7

Всего : 186,66	94,00	316,31	113,341	0,38	7,49	59,02	
----------------	-------	--------	---------	------	------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,3	47,00	338
Завтрак	Сыр (порциями)	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	321
	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	637
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			27,39	28,41	65,92	701,36	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	-	2,20	-	10,00	-	338
26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00	34
28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20	321
31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00	637
3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	648
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
0,01	13,20	01,01	34,8	0,13	0,00	0,00	86
Всего: 126,89	93,46	205,03	131,14	0,37	46,97	53,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,3	47,00	338
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	469
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,0	41
	Булочка «Ромашка»	60	2,51	0,96	16,79	86,00	472
Итого за завтрак			<i>34,04</i>	<i>32,35</i>	<i>77,19</i>	<i>564,66</i>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	-	2,20	-	10,00	-	338яб
251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37	469
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
6,70	-	-	0,44	0,04	0,00	-	472
Всего :283,15	63,36	385,23	3,97	0,14	10,82	59,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,0	338
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6	22222,01
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	27,53	7,47	21,95	265,00	274
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			<i>39,31</i>	<i>13,26</i>	<i>87,32</i>	<i>706,50</i>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
8,00	42,00	-	0,60	-	10,00	-	338
11,5	7,00	12,00	0,03	0,01	2,50	0,01	22222,01
31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	274
122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	959
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :193,61	154,80	440,68	115,72	0,49	22,77	24,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16,00	99	128
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Котлета рыбная	80	10,17	5,40	14,50	174,54	234
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			25,86	28,70	106,75	788,43	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
119,00	14,00	91,00	0,1	0,03	0,6	0,02	128
13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	17
12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	679
59,52	40,08	-	1,12	-	1,28	-	234
3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03	648
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего: 229,68	145,74	318,07	131,84	0,47	10,81	0,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Печень по -строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Масло сливочное(порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,0	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			28,48	30,83	68,87	681,19	

Минеральные вещества,мг				Витамины, мг			N рецептуры
Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	45
44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	694
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:106,70	88,10	375,74	117,72	6,79	53,56	95,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	42
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			24,11	19,02	101,2	756,35	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	42
16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00	34
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	286
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :194,93	101,46	241,33	114,44	0,41	11,88	86	

