

Утверждаю
директор МБОУ «1-Имангуловская НОШ»
Д.Р.Байзакова
«30» августа 2022 г



Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
МБОУ «1-Имангуловская НОШ»
в 2022-2023 учебном году
осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15	295	0,13	5,2	25,88	0	42,3	194,24	48,7	2,09
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,55	185,54	99,08	18,42
42	Сыр (порциями)	10	3,48	4,43	0	36,4	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	510	24,7	23,4	80,5	546,83	0,35	8,98	64,89	0,84	300,86	556,78	176,23	21,98

День: вторник

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	530	24,59	21,85	79,83	579,55	0,36	3,35	80,01	0,84	77,98	379,63	104,1	3,79

День: среда

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
185	Каша пшенная молочная жидкая	210	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	1,18
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	500	15,96	13,8	78,44	552,9	0,42	1,84	0,01	0,84	265,21	192	37,2	3,06

День: четверг

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,54	99,08	18,42
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	520	24,49	25,92	84,81	614,08	0,56	4,95	0,03	0,84	163,9	690,73	215,79	26,01

День: пятница

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	505	21,9	24,31	89,83	675,7	0,29	1,12	87,08	0,84	224,11	443,8	86,45	4,06

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
436	Жаркое по - домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	0,13	5,61	15	0	19,4 4	210, 6	41,06	2,52
847	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,3 4	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	590	20,36	21,35	78,64	540,77	0,36	15,6 1	15	0,8 4	49,4 5	388, 4	64,26	6,44

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	0	23,9	61,8	27,8	0,98	
293	Птица запечённая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,5	99,08	18,42	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31	
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
	Итого за завтрак:	520	22,85	28	74,4	602,43	0,33	12,36	74,01	0,84	205	482,2	170,4	22,34	

День: среда

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	0	0	195,2	0	0	0,62
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	505	19,4	18,38	90,47	663,9	0,3	0,93	26,08	0,84	331,2	197	33,7	2,04

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
417	Макароны отварные с овощами	150	19,58	1,18	33,12	120,86	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
608	Котлеты, биточки, шницели	90	15,55	11,55	15,7	205,88	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,4	32,13	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	520	21,386	14,01	87,24	512,84	0,31	3,61	28,8	0,84	118,15	268,7	68,21	3,25

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.