

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Молдинская СОШ
имени В.В. Андреева
Смирнова М.А.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в школьной столовой
МБОУ Молдинская СОШ имени В.В. Андреева
Удомельского городского округа Тверской области

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
215	Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,36	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,06
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	1,65	0,44
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	4,20	0,13
ИТОГО:			23,34	24,38	63,98	570,18								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Плов из птицы	225	20,27	10,07	41,01	336,00	0,17	7,35	31,50	0,62	40,61	213,00	6,06	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			27,94	19,30	96,82	716,95								
ИТОГО за день:			52,41	43,68	165,95	1 281,00								

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	
ИТОГО:			12,55	14,18	84,64	519,00								
Обед														
52	Салат из свёклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	0,15	1,00	-	0,33	45,82	19,10	35,48	4,55
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			27,51	24,08	111,28	801,19								
ИТОГО за день:			40,06	38,26	195,92	1 320,19								

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
14/15	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	55	6,00	12,00	15,00	190,14	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			17,06	23,19	57,24	503,84								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,05	9,88		2,40	37,88	54,60	14,18	0,58
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
234	Сосиска	100	10,04	21,30	0,86	234,00	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			26,92	36,32	90,47	831,20								
ИТОГО за день:			44,62	52,63	147,71	1 292,42								

День: четверг
Неделя: первая
астная катего 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
30	Оладья с повидлом	220	12,00	11,00	82,00	586,00	0,30	4,10	58,00	0,21	152,20	138,14	30,12	3,10
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	4,20	0,13
ИТОГО:			19,71	14,50	138,63	876,60		0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	0,10
Обед														
59	Салат свекольный	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	260,70	55,98	22,78	0,58
261	Окорочок припущенный	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
247	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,03	1,22	1,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			37,07	39,39	90,84	869,00								
ИТОГО за день:			56,77	53,88	229,46	1 745,60								

День: пятница
Неделя: первая
Дата: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша я жидкая молочная из риса с маслом	220	5,10	10,72	33,42	251,00					130,09	184,37	30,12	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	1,17	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
14/15	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	55	6,00	12,00	15,00	190,14	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Печенье	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,23
ИТОГО:			13,54	23,04	77,91	571,28								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
112	Суп с макаронными изделиями и	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
297	Голубцы ленивые	230	17	11	24	260	0,04	23,5	96,2	0,42	56	167,1	20,28	1,82
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			26,96	18,16	101,58	719,00								
ИТОГО за день:			40,50	41,20	179,49	1 290,28								

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная 7-11 лет

Возрастная 7-11 лет														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Энергетическая		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	34,70	42,23	225,00	0,08	1,17	18,00	0,42	131,67	115,19	20,30	-
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	4,20	0,13
ИТОГО:			14,65	39,06	100,49	533,60								
Обед														
67	Салат овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,10	0,02	9,63		2,30	31,23	38,00	19,53	0,83
96	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			21,41	26,34	92,24	732,85								
ИТОГО за день:			36,06	59,75	170,04	1 266,45								

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная

категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05		285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	
ИТОГО:			11,02	12,46	81,53		486,00								
Обед															
52	Салат из свёклы отварной	100	1,50	5,50	8,40		89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90		124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64		243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
246	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,85		164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01		132,8	0,03	0,73			32,48	44,53	17,46	0,7
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38		121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73
ИТОГО:			31,30	26,35	111,18		876,10								
ИТОГО за день:			42,32	41,93	192,71		1 362,10								

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
338	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	4,20	0,13			
ИТОГО:			17,66	17,80	98,42	626,60											
Обед																	
59	Салат свекольный	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00			
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
261	Окорочок припущенный	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
247	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,03	1,22	1,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02			
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13			0,72	24,50	110,60	32,90	2,73			
ИТОГО:			38,46		99,03	941,95											
ИТОГО за день:			56,12	56,97	197,45	1 568,55											