

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ с.Красная Речка».
_____/Е.А.Потапова /
Приказ № 24 от 09 февраля 2022 г.

Примерное
десятидневное меню
МОУ «ООШ с. Красная Речка»
на 2021 – 2022 учебный год
горячее питание начальная школа.

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	P	Mg
1 День													
Завтрак													
Гречка отварная рассыпчатая с сахаром и маслом	237	200/5	5,6	3,48	23,16	581,38	0,12			8,63			8
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого			8,13	3,92	33,45	674,88	0,189	0		18,79			11,04
Обед													
Макароны отварные	688	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16			1,55	73,37	13,70	1,55
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
Итого:			42,51	39,95	73,28	888,31	0,363	1,37		41,85	73,37	13,70	8,37
Всего 2 разовое :			50,64	43,87	106,73	1.563,19	0,552	1,37		60,64	73,37	13,70	19,41

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
2 День													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	173	200	7,36	10,24	35,44	263,2	0,08	0,94		213,82			0,5
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,026			0,02
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Итого:			10,94	18,58	62,54	455,8	0,08	0,94		293,8		8,20	1,02
Обед													
Картофель тушеный с мясом по домашнему	102	30/200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88		34,98			3,04
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,55	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054			10,5			1,17
Итого:			21,06	15,82	45,68	502,94	0,263	8,2		84,08	95	8,20	6,09
Всего 2 разовое			32	34,40	108,22	958,74	0,343	9,14		377,88	95	8,20	7,11

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
3 День														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	186	200/5	7,44	8	36,56	241,6	0,14	0,54			134,26			1,82
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35					0,26			
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0			9,9			1,26
Итого :			10	8,44	46,85	335,10	0,209	0,54			144,42			3,08
Обед														
Пюре гороховое	161	150	4,4	5,3	34,4	312	0,51				84,45			4,96
Рыба припущенная	77	70	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26			18,58			0,59
Соус красный основной	228	50	1	4,43	6	70	0,03	2			5			0,3
Кисель	517	200	0	0	20	76					0,48			0,06
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0			9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0			10,5			1,17
Итого:			39,84	25,01	63,32	829,97	0,833	2,26			128,91			8,34
Всего 2 разовое:			49,84	33,45	110,17	1.165,07	1,042	2,8			273,33			11,42

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 День													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	75	250	5,5	5,17	19,82	148,32	0,07	0,62		135,6			0,40
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого:			8,06	5,61	30,11	241,82	0,139	0,62		145,76			1,68
Обед													
Каша рисовая рассыпчатая	240	150	3,72	3,54	37,62	201	0,07	8,47		55,32			1,21
Тефтели из говядины с соусом	107	30/50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6		11,15			1,12
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			21,34	26,01	64,85	662,97	0,243	10,07		87,13			4,78
Всего 2 разовое			29,4	31,62	94,96	904,79	0,382	10,69		101,89			6,46

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
5 День													
Завтрак													
Каша ячневая молочная вязкая	176	200/5	7,04	7,6	36,8	245,6	0,14		0,50	146,92			0,9
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого:			9,60	8,04	47,09	339,1	0,21	0	0,50	157,08			2,18
Обед													
Капуста тушеная с мясом	336	200/30	14,29	11,71	9,73	201	0,08	3,27		28,09			1,34
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,5	110		0,32		28,7			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			18,83	12,55	37,98	423,8	0,203	3,59		77,19			4,39
Всего 2 разовое			28,43	20,59	85,07	762,9	0,413	3,59	0,50	234,27			6,57

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Мg
6 День													
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	688	200/5	7,3	5,56	22,17	261,87	0,08			12,42			0,98
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,13			0,02
Хлеб пшеничный	878	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого :			9,86	6	32,46	355,37	0,149	0		22,45			2,26
Обед													
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,23	0,48	0,36	116,14	0,082	0		0			1.0781
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Кисель	517	200	0	0	20	76				0,24			0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого :			37,87	31,06	25,81	708,94	0,285	1,37		40,28			7,91
Всего 2 разовое			47,73	87,06	58,27	1.064,31	0,434	1,37		62,73			10,17

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Мg
7 День													
Завтрак													
Каша «Дружба»	275	200/5	6,32	8,96	34,08	241,6	0,012	0,54		126,52			0,8
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,13			0,01
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого:			8,88	9,4	44,37	335,1	0,081	0,54		136,55			2,07
Обед													
Рагу из овощей	144	200/30	3,74	9,66	21,48	188,70	0,12	14,56		51,70			1,58
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			8,28	10,46	32,13	336,5	0,24	15,56		72,36			4,03
Всего 2 разовое			17,16	19,86	76,5	671,6	0,32	16,10		208,91			6,10

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	Р	Mg
8 День													
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	277	200/5	8,16	10,24	33,84	260	0,1	0,92		211,62			0,5
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,48	8,32	17,20	157,6				80,0			0,5
Итого:			11,74	18,58	60,94	452,6	0,1	0,92		291,88			1,02
Обед													
Каша гречневая рассыпчатая	165	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18			12,94			4,2
Гуляш	591	80/30	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37		19,64			4,37
Компот из смеси сухофруктов	278	200	0,10	0,06	27,50	110		0,32		28,70			0,62
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			42,14	35,86	67,69	850	0,38	1,69		81,68			11,62
Всего 2 разовое			53,88	54,44	128,63	1.302,6	0,48	2,61		373,56			12,64

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
9 День													
Завтрак													
Каша пшенная молочная жидкая	185	200/5	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54		129,2			1,18
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35		0,26					0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого :			10	9,24	45,49	343,1	0,249	0,8		139,1			2,46
Обед													
Овощи отварные, свекла	193	60	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5		35,15			1,33
Картофель отварной с маслом	129	150	2,94	4,17	20,9	135	0,09	1,29		13,5			1,18
Фрикадельки из говядины с соусом	104	50/30	14	12,2	10,1	207	0,08	0,12		35,53			1,14
Кисель	517	200	0	0	10	76				0,24			0,03
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого :			22,8	23,24	50,11	624,7	0,313	10,91		104,82			6,11
Всего 2 разовое			32,8	32,48	95,60	967,8	0,562	11,71		243,92			8,57

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg
10 День													
Завтрак													
Каша гречневая молочная вязкая	175	200/5	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,50		122,54			3,42
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Итого :			11,6	9,4	47,33	359,9	0,289	0,50		132,7			4,7
Обед													
Плов	96	200/30	15,06	20,26	43	418,66	0,086	2,694		18,306			2,474
Чай с сахаром	943	200	0,10	0,02	9,9	35				0,26			0,02
Хлеб пшеничный		30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0		9,9			1,26
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0		10,5			1,17
Итого:			19,6	21,06	53,65	566,46	0,209	2,694		38,96			4,92
Всего 2 разовое			31,2	30,46	100,98	926,36	0,498	3,194		171,66			9,62