



Примерное меню и пищевые ценности приготавливаемых блюд на 10 дней

МБОУ Ардасанская НОШ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет;

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017. - 544с.

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А(РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
173	Капша вязкая пшеничная на молоке	200/10	4	3,81	25	166	0,11	0	0	0	40	148	6,75	0,9
375	Чай с сахаром	200/15	0,02	0	14	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
209	Яйцо вареное	40	6	3	0,3	63	0,03	0	104	0,9	22	77	8,08	1
3	Хлеб с сыром и маслом	40/10/10	4,8	8	15	157	0,1	0,1	71,03	3,65	41,6	125,5	0,03	1,72
	Йогурт 3,2%	100	2,4	2,5	10,85	79	0,03	0,9	22	0,05	121	94	9	0,1
	Всего завтрак:		17,22	17,31	65,15	521	0,27	1	197,03	4,6	236,6	452,5	23,86	4,52

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет;

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017. - 544с.

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А(РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
102	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне и отварной говядиной	200/25	12,3	7,9	18,2	228	0,12	5,2	600	0,02	45	69	2	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	32	132	0	0,4	200	0	25	39,6	0	0,6
1	Хлеб с маслом	40/10	2,5	7,5	14,9	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0	16	11	2	2,2
	Всего завтрак:		15,8	15,8	74,9	565	0,15	15,6	850	0,17	105,6	191,1	4,03	6,02

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017.- 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	Д	Са	Р	І	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
202	Макаронные изделия отварные с красным соусом	200/50	3	5,05	47	222	0,02	3,62	106,5	0,09	17,1	47,5	0,852	0,9
271	Котлета мясная	100	14	14,02	2,5	228	0,07	0	1,7	0,1	18	109	0	1,4
	Кисель	200	0	0	10,4	49,6	0	1,8	0	0	6	15,3	0	0
1	Хлеб	40	2,4	0,7	10,2	83,2	0	0	0	0	18	70	0,03	0,3
338	Апельсин	100	0,5	0	8,1	43	0,04	60	8	0	34	23	2	0,3
	Всего завтрак:		19,9	19,77	78,2	625	0,13	65,42	116,2	0,19	93,1	264,8	2,882	2,9

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017.- 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	Д	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
101	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне и отварной говядиной	200/25	9,8	8,4	12,6	69	0,1	0	0	0	24	128	0	0,8
3	Хлеб с сыром и маслом	40/10/10	6,8	9,3	14,8	194	0,1	0,1	71,03	3,65	41,6	125,5	0,03	1,72
375	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	0	0,4
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0	8	28	0,05	0,6
	Всего завтрак:		19,5	19,8	66,1	450	0,26	10,19	91,04	3,65	100,1	330,6	0,08	3,52

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017 - 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
128	Пюре картофельное с красным соусом	200/50	4,8	6,9	24,1	165	0,22	11,02	134	0,028	60	121,6	6,552	1,62
234	Котлеты рыбные	100	7,3	5,3	5,5	146	0,2	1,5	34,2	8,942	25,4	180	41,6	0,7
3	Хлеб с сыром	40/10	4,7	3,7	13,6	120	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
	Печенье	40	2,75	3,6	16	142	0,03	0	0	0	44	36	8	0,8
	Всего завтрак:		19,6	19,52	74,2	629	0,45	12,62	194,23	8,97	181,8	469,2	56,182	4,52

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017 - 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
395	Вареники с творогом и сметаной	200/25	8,5	11,3	33	312	0,08	0,5	47	0,03	262	375,25	20,25	0,65
1	Хлеб	40	2,4	0,7	10,2	83,2	0	0	0	0	18	70	0,03	0,3
382	Какао с молоком и сахаром	200	4	3,5	17,6	119	0,06	0,16	40	0,08	172	180	6,5	1
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0	38	0	0	35	0	0	0,1
	Всего завтрак:		15,7	15,7	68,3	552	0,14	38,66	87	0,11	487	625,25	26,78	2,05

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017.- 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне и отварной говядиной, со сметаной	200/25/10	10,3	9,7	16	127	0,08	27,03	85,5	0,01	54,6	102	26,9	2,02
1	Хлеб с маслом	40/10	2,5	7,5	14,9	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
	Сок	200	3	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	2	2,8
	Конфета шоколадная	40	2,6	2,4	22	219	0	0	0	0	2	32	0	0,3
	Всего завтрак:		18,4	19,8	73,1	596	0,1	31,03	130,5	0,16	90,2	219,5	28,93	6,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017.- 544с.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
171	Гречка отварная	200	8,26	7,2	42	246	0,2	0	28,2	0	22,7	199	1,8	4,42
260	Гуляш из говядины	100	9,3	11,5	5,4	164	0,05	1,91	366	0,02	18	134	6,28	2
1	Хлеб	40	2,4	0,7	10,2	83,2	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
	Всего завтрак:		20	19,42	72,6	549	0,25	2,01	420,23	0,02	93,1	464,6	8,11	7,82

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2017.- 544с.

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне и отварной говядиной, со сметаной	200/25/10	10,8	6,8	9,54	137	0,04	16,03	191	0	60,6	154	0,9	0,62
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,6	0	29	111	0	0,4	200	0	25	39,6	0	0,6
1	Хлеб с маслом	40/10	2,5	7,5	14,9	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
	Пряник	40	3	2	26	145	0,03	0	0	0	4,4	20	0	0,3
	Всего завтрак:		16,9	16,3	79,4	551	0,07	16,43	436	0,15	109,6	285,1	0,93	3,14

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

"Сборник рецептов" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тугельян В.А., 2017.- 544с.

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
244	Плов с говядиной	150/50	13,3	14,33	36	387	0,19	6,5	865	0	38	228	0	2,7
375	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	81	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	0	0,4
3	Хлеб с сыром	40/10	4,7	3,7	13,6	120	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,03	0	19	16	1	2,3
	Всего завтрак:		19,8	19,93	77,6	635	0,23	11,69	891,07	0	123,9	416,7	1,03	6
	Итого 10 дней ккал		163	163,4	652	5038	1,82	192,96	2522,23	18,02	1497,1	3302,65	151,784	41,23