

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Ново-Айдырлинская ООШ»



Забудская Е.М.

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций на 2021-2022 учебный год
весенне-летний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Неделя: 1	Сезон: весна-лето 2020-2021г. Возраст: 7-11 лет
----------------------------	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
3м12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394м94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04		0	0,44	26	8		
	Итого:		28,7	2253	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Неделя: 1	Сезон: весна-лето 2020-2021г. Возраст: 7-11 лет
--------------------------	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
366 **	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08		140,4	126,6	30,6	0,56
614****	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Неделя: 1	Сезон: весна-лето 2020-2021г. Возраст: 7-11 лет
----------------------------	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
392****	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
241**	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,84	21,85	83,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник	Сезон: весна-лето 2020-2021г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
8м 16г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
442 *	Фрикадельки из говядины	100	11	11,77	8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
426****	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07			1,15	2,56	136,66	22,15	1,42	1,2
502М 13г	Чай с сахаром	200			15	60	0							
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28		14,76	70,5	0,03			0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник	Сезон: весна- лето 2020-2021г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энергет. ценность (ккал)	№ рец.				Прием пищи, наименование блюда			
			Белки	Жиры	В1		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
112****	Плоды свежие	200		0,8	1926	94	0,06	20	о	0,4	22	32	18	4,4
298М 12г	Каша «Дружба»	200	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
271 * *	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	о	о	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,55	15,75	83,04	565,34	0,19	21,38	0,08	1,31	330,62	178,57	67,72	7,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг	Сезон: весна- лето 2020-2021г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, и наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,80	0,12	0,04	0,08		140	140	6,6	0,16
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,3	281	229	33	1,4
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
Итого:														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница	Сезон: весна-лето 2020-2021г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. (ККВЛ)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Рыба, тушенная с овощами	100	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241 **	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502м13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79