

«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 | Сезон: весна-лето 2020-2021г. |
| Неделя: 1 | 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 приготавливаемых 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 | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 0 | 0 | | 5 | 0 | 0,4 |
| 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 |