

Утверждаю
Директор МБОУ «Северная СОШ»
А. И. Каляев



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет, находящихся в общеобразовательных организациях до 6 часов с односторонним режимом работы (первая смена) на 2023-2024 год осенне-зимний период

Организация: МБОУ "Северная СОШ"																				
Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	I	Se	F	
																				г
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
	Характеристика питающихся: Без особенностей																			
	Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024																			
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0	2,18	0	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	9,81	0,16	8,34	
54-22м	Рагу из курицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	0,06	0,07	37,12	0	25,52	211,29	478,96	65,79	55,55	110,95	31,11	9,48	75,39	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0	
	Итого за Завтрак	505	22,9	17,6	53,3	462,4	0,2	0,19	198,02	0,14	49,9	862,92	821,06	314,58	100,16	302,88	42,21	26,6	90,23	
	Итого за день	505	22,9	17,6	53,3	462,4	0,2	0,19	198,02	0,14	49,9	862,92	821,06	314,58	100,16	302,88	42,21	26,6	90,23	
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	21,62	0,27	20,41	
54-4м	Котлета из говядины	80	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	17,59	3,54	55,58	
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,24	0,23	4,08	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	620	28,4	23,3	107,6	753,6	0,29	0,27	335,55	0,2	31,32	879,69	952,78	218,38	114,19	344,41	40,78	19,8	88,07	
	Итого за день	620	28,4	23,3	107,6	753,6	0,29	0,27	335,55	0,2	31,32	879,69	952,78	218,38	114,19	344,41	40,78	19,8	88,07	

	Итого за день	530	16,9	12,5	77,1	488,4	0,43	0,43	307,93	0	2,71	768,81	577,73	315,03	100,88	380,94	34,54	21,69	75,35
	Понедельник, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-22м	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,76	0	8,44	211,04	553,92	24,14	70,01	144,39	32,23	12,78	117,27
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	22,7	6,7	76,2	456,1	0,26	0,16	199,76	0	22,44	692,64	1207,12	76,14	111,41	258,59	35,51	27,84	131,07
	Итого за день	530	22,7	6,7	76,2	456,1	0,26	0,16	199,76	0	22,44	692,64	1207,12	76,14	111,41	258,59	35,51	27,84	131,07
	Вторник, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	9,96
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	39,77	27,53	169,32
54-1жн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	540	34,7	15,5	88,2	631,2	0,22	0,16	192,51	0,11	19,67	823,44	663,64	228,32	144,16	353,61	51,47	43,93	185,08
	Итого за день	540	34,7	15,5	88,2	631,2	0,22	0,16	192,51	0,11	19,67	823,44	663,64	228,32	144,16	353,61	51,47	43,93	185,08
	Среда, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,3	0,1	8,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	0,28
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	44,88	0,4	99,23
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	580	28,2	20,3	91,5	661,1	0,31	0,3	47,26	0,08	23,54	777,45	1543,82	70,19	118,96	361,94	46,21	16,16	107,23

	Итого за день	580	28,2	20,3	91,5	661,1	0,31	0,3	47,26	0,08	23,54	777,45	1543,82	70,19	118,96	361,94	46,21	16,16	107,23
	Четверг, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0	1,45	0
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	9,31	0,21	14,37
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	22,28	3,52	16,06
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	26,04	26,02	177,88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	590	45,8	15,5	78,4	636,3	0,42	0,3	137,47	0,19	15,93	948,52	868,66	359,54	262,81	544,99	58,92	45,98	214,81
	Итого за День	590	45,8	15,5	78,4	636,3	0,42	0,3	137,47	0,19	15,93	948,52	868,66	359,54	262,81	544,99	58,92	45,98	214,81
	Пятница, 2 неделя																		
	Завтрак																		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	0,28
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	20,77	0,06	11,92
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16	2,46	104,28	383,95	47,38	50,42	188,12	129,2	11,08	568,34
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	23,7	19,8	83,9	608,1	0,26	0,17	350,27	0,38	21,66	704,58	646,59	242,89	88,48	331,93	151,5	26,23	590,42
	Итого за день	530	23,7	19,8	83,9	608,1	0,26	0,17	350,27	0,38	21,66	704,58	646,59	242,89	88,48	331,93	151,5	26,23	590,42
	Энергетическая ценность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	I	Se	F
	Средние показатели за Завтрак	г	г	г	г		МГ	МГ	ММГ	ММГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	ММГ	ММГ	ММГ
	Средние показатели за период	559,5	28,39	17,45	81	594,32	0,31	0,26	0	0,15	20,28	809,49	0	229,86	126,14	369,73	54,56	29,56	173,03
		559,5	28,4	17,5	81	594,3	0,3	0,3	0	0,2	20,3	809,5	0	229,9	126,1	369,7	54,6	29,6	173