

Утверждено:

ИП КульбANOва ЛН



Согласовано

Директор МБОУ «СОШ №8»



Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении

МБОУ «СОШ №8» возраст 6-10 лет

День №1 понедельник

Завтрак: неделя первая

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	29	Каша овсяная молочная с маслом	200/20	9,8	13,94	41,73	332	1,91	0,06	0,04	102,24	84,23	0,54
2	125	Сыр	30	6,4	6,64	0,00	66,2	0,00	0,04	0,00	0,98	55,6	1,1
3	46	Кофейный напиток	200/	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	136,8	170,4	1,25
4		Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,00	87,2	14,8	1,1
Итого:			500	22,07	39,47	81,41	754,03	1,98	1,652	14,56	327,42	327,43	4,03

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0,00	26,98	13,92	0,51
2	187	Щи из капусты с картофелем смет курицей	200/10/25	5,95	8,51	6,79	127,3	15,27	3,8	2,03	53,85	35,06	2,84
3	608	Биточки	90	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	208,5	12,98	3,95
5	943	Чай с сахаром	200/15/	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,4
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,00	87,2	14,8	1,1
Итого			790	29,93	28,27	94,15	730,43	21,54	4,16	25,05	509,6	117,7	10
Итого всего:			1290	52	67,74	175,5	1484,46	23,52	5,812	39,61	837,0	445,1	14,03
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №2 вторник
Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	23	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	22,53	18,17	37,4	352,3	15,71	0,15	0,162	1,20	93	2,1
2	114	Чай с сахаром лимонном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,6
3		Хлеб пшеничный из муки в/с	60	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
4	41	Сыр порционнно	20	0,02	14,5	0,14	264,8	0,00	0,002	14,5	0,2	2,4	0,04
Итого:			512	26,27	33,87	82,75	781,9	23,41	1,672	15,88	10,27	119,8	15,84

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	43	Салат «Аппетитный»	60	4,2	8,1	4,6	95	20,97	0,01	0,00	14,83	26,8	0,32
2	197	Рассольник ленинградский с куриц	200/25	6,23	8,69	13,27	156,10	6,53	3,83	2,0	73,31	21,56	2,98
3	37	Котлета куриная с соусом	90/50	12,54	17,25	0,09	192	33,76	0,00	0,00	2,104	12,8	0,64
4	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
5	114	Чай с сахаром лимонном	200/15/7	0,26	0,00	15,2	60,0	2,2	0,06	0,60	0,00	8,05	0,6
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7		Фрукты	100	0,4	0,0	9,8	47	5,5	1,4	0,6	2,0	1,6	12
Итого:			937	29,49	40,04	83,31	792,15	87,13	5,44	28,72	179,2	122,6	18,65
Итого всего			1519	55,76	73,91	166,0	1574,05	110,5	9,78	44,6	189,5	242,4	34,49
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №3 среда

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	49	Макаронны с сыром	200	12,3	14,75	36,29	428,4	0,00	0,02	0,01	0,56	62,6	0,8
2	114	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,60
3		Яйцо отварное	60	6,5	5,2	0,4	76	0,00	4,7	0,00	24	5,5	1,4
4		Хлеб пшеничный	40/	3,16	10,48	19,62	104,8	0,00	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53
Итого:			522	22,22	30,43	72,58	669,2	2,2	4,82	0,65	31,08	8,15	4,33

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	33	Огурцы свежие помидоры свежие	60	4,06	6,97	5,02	82	5,7	0,03	0,00	24,58	48,89	0,80
2	170	Борщ с капустой и картофелем кур	200/25	6,0	8,53	100,2	144,3	8,73	3,79	2,0	58,33	35,9	3,15
3	608	Шницели рубленые	90	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	679	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,00	0,09	0,006	0,5	39,14	0,83
5	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,02	0,20	25	0,9
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7	Итого		765	30,66	30,21	192,8	797,88	14,83	4,053	25,0	217,0	198,7	8,98
		Итого всего:	1287	52,88	60,64	265,4	1417,62	17,03	8,873	25,7	248,1	206,88	12,31
		Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
		Процент % удовлетворения суточной потребности:		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №4 четверг

Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	43	Котлеты рыбные с соусом	90/50	21,7	6,23	15,17	265,27	0,03	0,15	0,01	0,56	49	0,3
2	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01
3	943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6	0,4
		Хлеб пшеничный	60	9,56	17,12	29,42	157,2	0,00	0,08	0,04	1,0	67,6	2,63
		Итого:	565	34,52	28,15	79,04	587,72	18,2	0,37	25,55	88,16	159,5	4,34

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	38	Зеленый горошек	60	0,65	0,11	5,2	24,24	3,8	0,03	0,00	26,4	14,6	0,65
2	206	Суп картофельный с горохом кур	200/25	8,94	8,82	13,06	167,3	5,15	3,93	2,0	85,49	30,86	3,82
3	46	Курлица отварная	90	17,8	11,3	0,00	185,73	0,107	0,09	0,37	0,06	13,3	0,09

лет:																			
Процент % удовлетворения суточной потребности:	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №6 понедельник
Завтрак недели вторник

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	33	Каша рисовая молочная с маслом	200/20	13,25	18,24	14,1	202,8	36	0,00	0,00	0,00	13,2	0,74
2		Яйцо отварное	60	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	208,5	12,98	3,95
3	114	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60,0	2,2	0,06	0,60	6,5	8,05	0,60
3		Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			552	24,03	25,05	85,04	598,05	38,2	0,3	0,64	215,37	49,03	6,39

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	34	Салат из свеклы с изюмом	60	4,06	6,97	5,02	56,34	5,7	0,003	0,00	24,58	48,89	0,8
2	96	Суп картофельный с рыbn консерв	200	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	13,18	0,07	0,00	52	0,7
3	608	Шницель мясной с соусом	90/50	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23	133,1	35	0,08
4	679	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,00	0,02	0,00	0,00	39,14	0,83
5	943	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	15,2	60	2,2	0,06	0,6	6,5	8,05	0,6
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
7		Фрукты	200	5,0	3,2	3,5	68	0,7	6,2	2,4	7,0	12	0,6
Итого:			1005	48,09	26,86	96,91	804,76	14,19	19,60	26,09	171,5	209,9	4,71
Итого всего:			1557	79,92	65,01	181,95	1402,81	53,39	52,5	26,95	386,9	412,93	12,9
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:													
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №7 вторник
Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	37	Голубцы ленивые с соусом	90/50	5,23	7,8	28,8	166,78	0,18	0,08	0,00	0,00	138	1,13
2		Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	5,2	0,4	76	0,00	4,7	0,00	24	5,5	1,4
3	874	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	0,003	0,005	0,01	24	0,9
		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			530	15,11	28,71	73,57	576,78	0,46	4,84	14,51	24,58	184,7	3,47

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	38	Кукуруза сахарная	60	0,65	0,11	5,2	24,24	3,8	0,03	0,00	22,0	14,6	0,65
2	187	Щи из свежей капусты смет кур	200/10/2 5	5,95	8,51	6,79	177,3	15,27	3,8	2,0	53,85	35,06	2,84
3	608	Курица отварная с соусом	90/50	12,44	9,24	12,56	333	0,12	0,08	23	133,1	35	1,2
4	688	Каша перловая	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	21	37,17	4,86	1,11
5	943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,4
6		Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1
Итого:			840	27,82	23,58	84,9	785,8	19,19	4,03	46,02	246,5	110,3	7,3
Итого всего			1370	42,93	52,3	158,5	1413	19,65	8,87	60,53	271,1	295	10,8
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №8 среда
Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
				Б (г)	Ж(г)	У (г)							
1	276	Тефтели мясные с соусом	90/50	11,78	12,91	14,9	305,94	1,13	0,07	51	141,4	57,8	1,27
2	87	Макаронны отварные	150	43,43	1,04	29,22	127,96	3,05	0,04	0,00	0,00	57,59	0,02
3	114	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,9	0,2	20,1	92	0,01	5,2	0,00	0,00	51	1,4
		Хлеб пшеничный	40	3,16	10,48	19,62	104,8	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,00
Итого:			530	59,27	24,63	73,84	630,7	4,23	5,35	0,02	153,4	167,92	2,69

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe	
				Б (г)	Ж(г)	У (г)								
1	кон	Салат из свежих помидор мас раст	60	0,6	5,1	2,4	59	122,5	0,3	0,00	24,01	105,5	5,1	
2	170	Борщ с капустой и картофелем кур	200/25	6,0	8,53	100,2	207,7	8,73	3,79	2,0	58,33	35,9	3,15	
3	51	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	0,16	0,00	0,00	40	3,5	
4	40	Чай с сахаром	200/15	0,9	0,2	20,1	92	0,01	5,2	0,00	0,00	51	1,4	
5		Хлеб пшеничный	40	9,46	7,84	19,9	104,8	0,00	0,1	0,02	1,35	70,4	2,2	
Итого:				770	36	38,9	162,65	786,1	140,4	9,55	2,02	83,7	302,8	15,35
Итого всего:				1300	95,27	63,53	236,5	1417	144,7	14,9	2,04	237,1	470,7	18,04
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:														
Процент % удовлетворения суточной потребности:				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

День №9 четверг
Завтрак

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe	
				Б (г)	Ж(г)	У (г)								
1	37	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	14	15	39,7	348	0,28	1,7	0,08	0,01	197	0,4	
3	114	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,26	0,0	15,2	60	2,2	0,06	0,06	6,5	8,05	0,6	
4		Хлеб пшеничный	50	3,16	2,0	24,5	144,8	0,04	0,04	0,02	12,0	1,53	0,0	
Итого:				502	17,42	17	79,4	553	2,52	1,8	0,16	18,51	206,6	1,0

Обед:

№ п/п	№ тк*	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	В	А	РР	Са	Fe	
				Б (г)	Ж(г)	У (г)								
1	14	Салат из свежлы с маслом растит	60	0,86	5,1	5	69	57	0,11	0,00	19,73	216,9	8	
2	206	Суп картофельный с горохом с кур	200/25	4,39	4,22	13,06	197,3	5,15	3,93	2,0	85,49	30,86	3,82	
3	591	Гуляш их говядины	90/75	19,72	17,89	4,76	278,20	1,28	0,17	0,00	194,7	24,36	2,32	
4	694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	0,14	25,5	86,6	36,98	1,01	
5	40	Чай с сахаром	200/15	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	0,003	0,02	0,20	25	0,9	
6		Хлеб пшеничный из муки в/с	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,00	0,06	0,02	0,37	14,8	1,1	
Итого:				855	36,57	37,23	104,9	883,4	59,13	7,14	28,74	391,0	145,7	33,65
Итого всего				1358	54	54,23	192,4	1436,4	62,65	8,94	28,9	409,5	352,3	34,7

Итоги примерного меню питания школьников возраста 6-10 лет

День	Выход	Пищевые вещества				Энергет ценность	С	В	А	РР	Са	Fe
		Б (г)	Ж(г)	У (г)								
1	1290	52	67,74	175,5	1484,5	23,52	5,812	39,61	837	445,1	14,03	
2	1519	48,12	65,06	134,5	1398,19	121,5	8,11	44,6	189,47	242,4	34,49	
3	1267	52,88	60,64	259,35	1417,62	17,03	8,873	25,7	248,16	206,88	12,31	
4	1330	76,3	64,62	169,38	1443,43	83,96	7,54	60,93	324	272,24	36,23	
5	1287	53,58	63,05	168,91	1441,37	69,77	4,483	54,73	454,8	541,5	17,17	
6	1557	79,92	46,29	162,51	1410,09	55,34	3,41	24,17	155,1	207,55	30,93	
7	1300	79,92	65,01	248,95	1402,81	53,39	52,5	26,95	386,9	412,93	12,9	
8	1300	41,09	64,33	175,77	1434,59	69,39	11,82	72,23	368,98	308,9	34,49	
9	1358	94,77	63,93	256,29	1446,8	171,05	5,74	54,56	254,1	388,02	40,44	
10	1352	53,68	66,27	168,5	1445,5	95,13	7,35	49,82	447,3	173,14	3,6	
Итого среднее за 10 дней		69,96	61,11	195,0	1432,33	70,17	11,94	43,96	347,86	317,99	23,98	
Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет		77,0	79,0	235	2350	120	18,5	54,8	395	450	31	
Процент % удовлетворения суточной потребности:		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	

Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.

Примечание: № ГК* — номер технологической карты