

Утверждаю
Директор МОУ «Круто-Верховская
основная общеобразовательная школа»



/Корнева Ю.Н./

2023 г.

Примерное десятидневное меню

для питания обучающихся в МОУ «Круто-Верховская основная общеобразовательная школа»
Мантуровского района Курской области

на 2022-2023 учебный год

(возраст 7-11 лет)

с. Крутые Верхи

2023 год

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
843	Рыба тушённая с овощами	112	11,8	3,41	1,24	123,5	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
20	Пюре картофельное	150	1,8	2,33	47,6	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,35	15,0	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Бутерброд с маслом	60	3,48	3,3	17,2	157,6	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого	522	18,68	15,32	81,04	471,83	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
111	Суп вермишелевый (безглутеновый)	200	0,9	3,3	16,5	185,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
ТК №2.1	Мясо куриное отварное в бульоне	90	13,8	10,2	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	44,03	101,0	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	745	23,94	23,04	101,63	803,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
	Итого за день	1267	42,62	38,36	182,67	1275,79	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
1	Каша пшеничная жидкая молочная	180	9,8	6,6	53,26	240,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
430	Чай с сахаром	200	1,6	0,02	15,0	62,4	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Бутерброд с маслом	50	3,48	8,2	17,2	157,6	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО	530	16,38	15,32	106,8	556,0	0,29	14,77	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
обед														
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	0,5	2,01	5,41	52,44	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
14	Суп гороховый	200	6,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
TK №2.14	Куры отварные	90	14,8	10,9	0,4	113,0	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
204	Пюре картофельное	150	1,8	6,49	47,6	68,9	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
123	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0	0	15,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	ИТОГО	765	26,6	24,36	100,16	714,74	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
	Итого за день	1295	42,98	39,68	206,96	1270,74	0,82	65,94	0,53	6,18	485,86	886,84	203,67	12,84
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша манная жидкая	180	4,46	6,2	12,7	222,0	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
430	Чай с сахаром	200	1,6	0,02	15,0	62,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон нарезной	60	5,1	4,6	17,2	86,2	0,03	0	0,105	0,24	22	77,2	4,8	1
	Безглютеновое печенье	60	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Итого	500	15,66	14,92	83,7	590,6	0,29	0,05	0,146	1,51	82,88	167,32	38,02	2,12
обед														
22	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	60	0,5	4,0	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
59	Суп вермишелевый	250	1,07	1	18,30	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
487	Гуляш из кур	85	12	11,0	6,0	214	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
165	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,7	3,48	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	790	23,22	20,0	100,38	870,17	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
	Итого за день	1290	37,88	34,92	184,08	1460,77	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
184	Каша рисовая молочная	180	6,56	5,12	41,6	283	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
430	Чай с сахаром и лимоном	200	1,6	0,02	15,2	63,0	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Батон нарезной обогащённый	60	5,1	4,6	17,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	550	14,76	16,17	70,73	545,2	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
54	Борщ с капустой и картофелем с тушёкой	200	0,93	3,3	11,9	166	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
4	Плов из риса с отварным мясом	210	16,3	13,5	38,8	314	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
123	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	38,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	715	21,25	25,59	109,76	808,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
	Итого за день	1265	35,71	41,76	180,49	1353,44	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Йогурт «Услада»	90	3,3	3,1	8,8	120	0,04	0,6	0,03	0,01	122	96,5	14,0	0,1
189	Каша «Геркулес» молочная	200	6,7	9,3	26,5	217,0	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
430	Чай с сахаром	200	1,6	0,02	15,0	62,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон нарезной обогащённый	60	3,6	3,3	17,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого	550	15,2	15,72	67,5	485,6	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
обед														
45	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
134	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,64	8,4	13,0	80	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
ТК №3.2	Рыба отварная с растительным маслом	100	14,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
173	Какао с молоком	200	1,6	1,5	24,7	145,2	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	755	25,82	23,80	109,79	810,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
	Итого за день	1305	42,02	39,52	177,29	1296	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
202	Вермишель молочная	180	5,46	5,3	7,7	64,6	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	15,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Батон нарезной обогащённый	60	4,5	1,70	17,2	86,2	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Печенье	60	4,5	3,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого	510	16,14	18,95	79,23	522,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
обед														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	80	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	0,7	2,33	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
	«Котлета «Домашняя»	90	16,5	14,1	8,8	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
310	Картофель отварной	100	3,0	3,0	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель витаминизированный	200	0,0	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	715	24,25	23,53	99,03	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
	Итого за день	1225	40,39	42,48	178,26	1288,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша «Дружба»	200	5,1	3,6	30,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Батон нарезной обогащённый	60	4,5	3,3	30,8	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Запеканка творожная	60	6,7	8,1	2,9	122	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	64,0	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого	520	16,6	15,1	79,3	563,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	200	4,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
4	Плов из риса с отварным мясом	210	15,3	22,0	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
11.6	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	715	23,7	24,82	108,89	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
	Итого за день	1215	40,30	39,92	188,19	1386,19	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша манная жидкая	180	5,56	5,2	21,6	222,86	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
430	Чай с сахаром	200	1,6	0,02	15,0	62,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон нарезной обогащённый	40	3,48	3,3	17,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр Сметанковый	15	3,48	3,23	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,5	0,15
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,04	19,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	545	14,6	19,04	73,53	538,46	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с горохом	200	4,3	2,53	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
ТК №2.14	Куры отварные	90	13,0	10,9	0,4	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	745	26,04	23,45	111,52	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
	Итого за день	1270	40,64	42,49	185,1	1461,22	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
189	Рыба припущенная	100	11,8	4,41	2,04	235	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
	Пюре картофельное	150	1,3	2,33	37,6	109,73								
430	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,35	15,2	81,0	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,48	8,3	17,2	157,6	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,5	0,5	11	47	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого	590	18,88	16,89	83,04	630,33	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
обед														
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	0,81	3,7	11,61	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Суп пшённый	200	0,8	1,54	17,5	127,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
	«Котлета «Домашняя»	85	8,7	14,1	8,8	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
903	Сложный гарнир(капуста с картофелем)	150	8,51	4,81	18,06	206,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Какао с молоком	200	2,9	1,5	25,78	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	740	24,72	26,05	100,85	704,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
	Итого за день	1330	43,60	42,94	183,89	1334,48	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
184	Каша рисовая молочная	180	4,7	8,7	25,6	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
430	Чай с сахаром	200	1,6	0,02	15,0	62,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон нарезной обогащённый	40	3,6	3,3	17,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр Российский	15	4,48	4,43	0	54	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	9,6	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого	515	15,88	16,95	67,4	581,5	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
обед														
21	Салат из свежей капусты	80	1,5	2,01	5,41	52,44	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
106	Суп картофельный с рыбой	200	1,80	4,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	243,7	26,00	1,1
637	Бедро куриное с овощами	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
139	Пюре картофельное	150	1,03	3,41	47,6	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2
123	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,15	0,03	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,0	0,4	19,1	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	765	23,98	24,17	111,9	766,84	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
	Итого за день	1280	39,86	41,12	179,3	1348,34	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков.

Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак		18,68	15,32	81,04	471,83	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
2 -завтрак		16,38	15,32	106,8	556,0	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
3-завтрак		15,66	14,92	83,7	590,6	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
4-завтрак		14,76	16,17	70,73	545,2	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
5-завтрак		15,2	15,72	67,5	485,6	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
6-завтрак		16,14	15,10	79,23	522,8	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
7 -завтрак		16,6	19,04	79,30	563,2	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
8-завтрак		14,6	15,32	73,53	630,46	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
9-завтрак		18,88	16,89	83,04	630,33	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
10-завтрак		15,88	16,95	67,4	581,5	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
		162,78	160,75	792,827	5577,52	2,235	98,88	1,32	15,19	1853,47	2525,03	635,82	28,77

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед		23,94	23,04	101,61	803,96	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2-обед		26,6	24,36	100,16	714,74	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
3-обед		23,22	20,0	100,38	870,17	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
4-обед		21,25	25,59	109,76	808,24	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
5-обед		25,82	23,8	109,79	810,4	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
6-обед		24,25	23,53	99,03	765,78	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
7-обед		23,7	24,62	108,89	823,3	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
8-обед		26,04	23,45	111,52	922,76	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
9-обед		24,72	26,05	100,85	704,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
10-обед		23,98	24,17	111,9	766,84	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
		243,52	238,61	1053,89	7990,34	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		42,62	39,36	182,67	1275,79	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2 день		42,98	39,68	206,96	1270,74	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69
3 день		37,88	34,92	184,08	1460,77	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76
4-день		35,71	41,76	180,49	1353,44	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
5-день		42,02	39,52	177,29	1296	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
6-день		40,39	42,48	178,26	1288,58	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
7-день		40,30	39,92	188,19	1386,19	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
8-день		40,64	42,49	185,1	1461,22	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
9-день		43,60	42,94	183,89	1334,48	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23
10-день		39,86	41,12	179,3	1348,34	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35
ИТОГО		406,0	404,19	1846,23	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94