

РАЗРАБОТАНО


_____ П. Болякин В.Ю.



~~«28» декабря 2024~~

УТВЕРЖДАЮ

_____ Директор МАОУ СОШ 27



_____ В.О. Золотова

~~«28» декабря 2024~~

***Примерное 10–дневное меню
для учащихся с 7-11 лет (завтраки)***

1

День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
168	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	26,52	3,05	5,20	37,79	211,32	6,17	66,40	21,53	0,47	0,03		26,25	
392	Кофейный напиток с молоком	200	10,99	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10	16,90	3,83	5,57	14,56	138,60	96,10	77,60	13,40	0,71	0,05	0,07	46,00	
	Кондитерское изделие "Вафля"	50	14,99	2,05	15,9	30,15	269	17,8	8,4	1,2	0,12	0,01		1,4	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	505	69,40	12,10	29,35	98,45	719,92	245,85	242,40	50,13	1,43	0,13	1,37	93,65	0,00

2

День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
286	Тефтели мясные	90	38,74	14	10,4	14,13	205,88	39,38	14,74	28,91	1,35	0,09	0,135	25,88	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	13,43	5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30	5,13	0,28	1,01	1,92	17,88	3,81	5,34	2,77	0,11	0,01	0,57	5,76	
	Салат из свежей капусты с морковью	60	6,73	2,2	5,4	3,1	71	26,5		9,6	0,55	0,02			
393	Чай с сахаром	200	1,70	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Хлеб витамин.йод	30	3,67	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	565	69,40	24,63	21,49	71,49	578,22	97,31	91,54	75,27	4,10	0,23	3,65	91,64	0,00

3

День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
308	Фрикадельки куриные	90	33,64	13,23	11,8	8,76	194,4						0,43		
321	Картофельное пюре	150	14,61	2,65	4,85	8,08	123,9	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,16		
348	Соус томатный	30	5,13	0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
40	Морковь тушеная	60	6,43	0,78	1,54	3,09	29,58	15,8	31,8	20,42	0,38	0,03	2,16	8,4	
398	Напиток из шиповника	200	5,92	0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод	30	3,67	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	560	69,40	20,04	20,03	55,78	521,36	88,14	157,67	65,03	2,78	0,24	121,46	55,60	0,00

4

День : Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
215	Омлет натуральный с маслом	150/10	43,93	13,22	25,48	2,54	368,08	107,08	245,53	18	2,72	0,09	0,23	346,15	
392	Чай с сахаром и лимоном	200/5	2,70	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
368	Яблоко	100	11,67	0,6	0,6	14,7	67	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
	Хлеб витаминиз.йод "Рябинushка" с маслом	30/5	11,10	2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	500	69,40	16,85	30,42	37,46	500,84	216,01	324,43	43,07	6,81	0,17	15,30	381,93	0,00

5

День : Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	90/15	48,63	12,34	11,31	3,07	163,62	32,63	94,05	12,76	0,95	0,21		38,44	
165	Каша гречневая	150	9,25	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	203,92	135,8	4,56	0,2		21	
33	Свекла припущенная	60	6,12	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	24,58	12,54	0,79	0,01			
392	Чай с сахаром	200	1,70	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30	3,70	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	545	69,40	24,18	21,36	70,10	599,18	88,03	353,69	172,15	7,16	0,47	0,02	99,44	0,00

6

День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Каша молочная"Дружба" сладкая,с маслом	200/5	26,52	4,04	5,74	21,83	154,78	81,04			0,51	0,07	0,34		
392	Кофейный напиток с молоком	200	10,99	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
	Кондитерское изделие "Пряник"	50	14,99	2,95	2,35	37,5	181						0,01		
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10	16,90	3,83	5,57	14,56	138,60	96,10	77,60	13,40	0,71	0,05	0,07	46,00	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	500	69,40	13,99	16,34	89,84	575,38	302,92	167,60	27,40	1,35	0,16	1,72	66,00	0,00

7

День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Запеканка из творога с соусом молочным	150/50	56,03	18,51	15,77	40,71	448,9	282,88			0,94	0,09	0,51		
392	Чай с сахаром	200	1,70	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
368	Яблоко	100	11,67	0,6	0,6	14,7	67	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
Итого завтрак:															
Итого за день:		500	69,40	19,16	16,38	64,31	581,57	317,07	18,54	14,65	4,48	0,13	15,53	0,00	0,00

8

День : Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
305	Котлета куриная	90	35,1	14,22	14,78	15,14	250,88	39,5	143,77	23,63	1,65	0,09	0,75	57,38	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	13,43	5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30	5,13	0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
33	Свекла припущенная	60	6,12	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	24,58	12,54	0,79	0,01			
398	Напиток из шиповника	200	5,92	0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод	30	3,7	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
Итого завтрак:															
Итого за день:		565	69,4	24,13	24,63	83,25	651,7	100,95	245,82	74,83	4,97	0,226	101,46	124,58	0

9

День : Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
276	Жаркое по-домашнему с курицей	90/150	54,02	30,03	8,15	23,95	294,09	33,93	367,64	71,67	4,4	0,23	9,78		
40	Морковь тушеная	60	6,43	0,78	1,54	3,09	29,58	15,8	31,8	20,42	0,38	0,03	2,16	8,4	
376	Компот из сухофруктов	200	5,25	0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Хлеб витамин.йод	30	3,70	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	530	69,40	33,60	10,01	69,29	506,47	90,85	443,94	107,99	6,65	0,31	12,34	48,40	0,00

10

День : Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
304	Плов с курицей	90/150	56,27	24	22,17	40,14	456	45,29	234,16	51,3	2,17	0,3	0,61	72	
	Салат из свежей капусты с морковью	60	6,73	2,2	5,4	3,1	71	26,5		9,6	0,55	0,02			
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	2,7	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Хлеб витамин.йод	30	3,70	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:														
	Итого за день:	535	69,40	28,67	27,89	68,33	639,46	94,41	267,42	73,09	3,67	0,37	3,55	112,00	0,00