

МБОУ «Пибаньшурская средняя школа»



Утверждаю
Директор
Приказ от 03.03.2018 г.

Д. П. Пиркова

Примерное 10-дневное меню 7-11 лет ВЕСНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: понедельник

Приложение 2

к СанПиН 2.4/2.3.3590-20

№ реп	Прием пищи, наименование блюда 1 день обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	3,40	6,10	17,80	115,80		0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10
п.ф	Котлета из говядины	90	13,00	15,00	7,00	218,00		0,10	0,43	0,15	14,94	89,50	20,80
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	22,30	170,40		0,10	15,60	0,10	131,40	95,70	32,30
141	Соус томатный	50	1,30	6,70	4,70	70,00		0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	14,77	36,00		0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00
	фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00		0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50		0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80		0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80
	Итого:	1070	26,18	27,78	117,25	822,50	0,46	65,88	0,76	299,85	466,30	178,42	9,99

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: первая
 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда 2 день обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
39	Щи из свежей капусты	210	1,90	6,10	10,80	105,80	0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10	1,20
136П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
202	биточки куриные	90	13,42	12,64	12,14	218,25	0,10	0,45	0,06	15,39	22,23	27,00	1,50
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	5,82	45,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
256П	Чай с лимоном	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84
	Итого:	820	26,61	27,77	117,43	819,34	0,44	161,54	0,43	107,47	295,02	132,92	6,56

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: первая
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 3 день Обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
36/48	суп крестьянский с крупой	200	2,10	5,56	11,44	92,80								
87	Рыба запеченная в яйце	90	14,04	14,37	4,05	225,00	0,11	16,42	0,48	36,55	87,76	20,79	1,0	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,43	6,10	30,20	220,50	0,10	15,41	0,37	251,30	263,16	46,89	1,0	
154	Компот из изюма (С- витаминаизаия)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	0,85	0,16	4,93	27,25	0,04	25,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80	0,03	0,00	0,00	4,30	26,40	7,70	0,5	
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,4	
							0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,6	
	Итого:	900	26,95	27,65	117,84	829,35	0,48	76,83	0,93	385,50	533,72	129,08	6,6	

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: первая
 День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	4 день обед												
60	уха со взбитым яйцом	200	8,80	4,88	10,00	105,60	0,14	14,96	0,08	39,40	208,30	39,44	1,38
192П	Птица отварная	90	19,10	19,10	16,60	325,73	0,09	3,86	0,09	111,36	215,90	33,90	2,89
210П	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	25,20	142,87	0,11	34,80	0,02	78,38	67,92	25,91	1,15
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	14,77	36,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,44
	Итого:	920	38,81	30,64	117,25	822,50	0,57	73,62	0,19	282,02	713,72	170,85	10,22

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: первая
 День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	5 день Обед												
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	2,75	6,23	14,91	72,00	0,12	21,50	0,51	33,40	298,50	48,00	11,60
87	Рыба запеченная в яйце	90	14,04	11,37	4,05	225,00	0,10	15,41	0,37	251,30	263,16	46,89	1,01
92	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	22,30	170,40	0,10	25,60	0,10	131,40	95,70	32,30	1,10
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40	0,10
256П	Чай с лимоном	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,44
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	Итого:	995	26,95	27,82	117,65	836,69	0,51	214,41	1,08	487,60	828,26	189,79	18,24

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-20)
 Неделя: вторая
 День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
36/39	Борщ с капустой и картофелем	200	3,40	6,10	10,80	105,80								
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00		0,08	19,95	0,31	47,10	82,20	20,10	1,21
202	Биточки куриные	90	13,42	12,64	12,14	218,25		0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40	0,10
94	Рис припущенный	150	3,45	6,25	35,10	225,00		0,10	0,45	0,06	15,39	22,23	27,00	1,50
154	Компот из сухофруктов (С- витаминаизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00		0,04	25,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	20	0,85	0,16	4,93	27,25		0,03	0,00	0,00	4,30	26,40	7,70	0,50
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80		0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,44
	Итого:	750	26,30	27,45	117,29	820,10	0,49	47,30	0,53	123,69	394,88	142,54	6,65	

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-20)
 Неделя: вторая
 День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	7 день - оОбед													
47П	суп картофельный с бобовыми	200	4,96	6,48	13,84	143,60	0,08	14,90	0,60	39,20	108,10	19,92	1,92	
75	котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,80	187,84	0,09	0,90	0,04	25,30	192,87	22,60	3,10	
96	Капуста тушеная в сметане	150	3,54	10,20	11,90	154,76	0,09	77,10	0,10	97,00	65,80	28,80	1,00	
155	компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	33,10	34,33	28,92	1,00	
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,44	
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68	
	Итого:	920	26,95	27,75	117,62	822,50	0,46	113,78	1,10	257,55	527,90	150,44	11,14	

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: вторая
 День: среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
44	Суп с клецками	200/10	9,30	8,00	13,50	142,50	0,07	21,15	0,41	42,20	62,70	18,20	0,70
87	Рыба запеченная в яйце	90	11,04	9,37	4,05	225,00	0,10	15,41	0,37	251,30	263,16	46,89	1,01
97	Макаронные изделия отварные	150	5,43	6,10	35,20	220,50	0,08	0,00	0,08	13,60	50,20	8,40	0,08
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	5,82	45,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
	сок фруктовый	200	2,00	0,20	14,77	36,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,50	21,22	67,80	0,06	0,00	0,00	11,68	52,00	16,80	1,44
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	Итого:	920	26,83	27,85	117,16	826,80	0,43	77,70	0,92	386,95	518,92	132,53	6,37

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПин-20)
 Неделя: вторая
 День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	9 день - обед												
132П	Рассольник ленинградский	200	5,17	7,12	16,00	109,30	0,08	13,30	0,02	34,60	58,40	20,60	0,70
п-ф.	Котлета из говядины	90	13,00	15,00	7,00	218,00	0,10	0,43	0,15	14,94	89,50	20,80	1,44
94	Рис припущенный	150	4,75	6,25	35,10	229,00	0,18	0,00	0,06	22,32	171,75	60,04	1,10
141	Соус томатный	25	0,65	2,40	2,35	35,00	0,00	0,95	0,05	1,25	4,10	0,20	0,05
154	Компот из изюма (С- витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	25,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	67,50	0,05	15,00	0,00	32,00	16,50	13,50	1,26
	Итого:	855	26,27	27,85	117,81	819,30	0,51	54,68	0,28	134,11	425,25	141,04	6,35

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (СанПиН-20)
 Неделя: вторая
 День: пятница

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	10 день- Обед	200/25											
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками		2,75	6,23	14,91	72,00	0,12	21,50	0,51	33,40	98,50	48,00	11,60
87	Рыба запеченная в яйце	90	14,04	14,37	4,05	225,00	0,10	15,41	0,37	251,30	263,16	46,89	1,01
136П	каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	37,00	263,80	0,16	0,00	0,00	7,50	85,93	49,18	1,65
256П	Чай с лимоном	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	40	1,70	0,32	9,86	54,50	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,25	10,61	33,90	0,03	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,72
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	Итого:	925,0	26,94	27,40	117,04	826,19	0,54	186,91	0,88	355,36	524,94	197,87	17,97

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Премь 2001.