

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №16


О. В. Кнор



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МАОУ СОШ № 16

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчики:

Начальник участка питания

Технолог

 Чебыкина Г.П.

 Рагозин И.О.

городской округ Карпинск
2020г

Десятидневное примерное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

Завтрак

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
180	Гуляш из говядины	80	15,29	16,49	3,26	222,57	0,06147	2,395	27,14	0,452	17,37	160,663	21,076	2,3682
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	8,05	39,45	263,01	0,2967	0	39,825	0,6195	14,61	206,9	138	4,6365
622	Напиток с витаминами "Валетек Лайт низкокалорийный"	200	0,00	0,00	8,60	33,93	0,396	27,99	0,162	3,294	0	0	0	
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			29,67	25,11	78,44	654,67	0,95	36,93	67,13	4,72	65,56	437,36	179,11	8,21
Всего за 1-й день:			29,67	25,11	78,44	654,67	0,95	36,93	67,13	4,72	65,56	437,36	179,11	8,21

2-й день

Завтрак

9	Морковь тертая с сахаром	60	0,76	0,06	6,09	28,72	0,03528	2,94	0	0,2352	15,9372	32,34	22,344	0,41772
17/5	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180	24,93	16,11	41,99	417,92	0,49851	2,36925	107,115	0,588	294,567	346,9965	41,25	1,24545
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	19,77	113,85	0,04	1,3	20	0	120,45	90	14	0,145
пром.	Батон с каротином	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
пром.	Йогурт фруктовый	125	38,74	5,00	13,25	132,50								
всего за Завтрак			70,75	24,03	103,24	798,74	0,62	6,61	127,12	1,32	439,95	498,59	83,89	2,30
Всего за 2-й день:			70,75	24,03	103,24	798,74	0,62	6,61	127,12	1,32	439,95	498,59	83,89	2,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день**Завтрак**

246	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	8,40	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
372	Голубцы ленивые с соусом	200	13,48	15,97	10,64	241,09	0,0739	41,48	44,25	0,4546	59,394	160,334	33,096	2,3777
519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,65	0,014	200	0	0,76	12,45	3,4	3,4	0,645
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Фрукты (банан)	250	3,75	1,25	52,50	240,00								
всего за Завтрак			21,96	18,00	111,79	715,14	0,23	245,68	44,25	1,49	102,54	210,98	51,20	4,07
Всего за 3-й день:			21,96	18,00	111,79	715,14	0,23	245,68	44,25	1,49	102,54	210,98	51,20	4,07

4-й день**Завтрак**

246/1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
1/9	Курь отварные	100	29,16	29,45	0,25	382,03	0,1135	3,18	112	0,806	33,89	267,24	29,66	2,642
3/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,16	22,68	150,61	0,1676	26,86	33,5	0,183	41,58	96,84	33,61	1,256
284	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,0125	0,5	0	0,6875	20,45	18,25	13,125	0,445
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			37,37	35,20	69,43	744,89	0,45	45,54	145,50	2,32	124,82	427,18	94,70	5,63
Всего за 4-й день:			37,37	35,20	69,43	744,89	0,45	45,54	145,50	2,32	124,82	427,18	94,70	5,63

5-й день**Завтрак**

пром.	Сыр плавленый	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
42	Котлета рыбная "Лада"	80	10,54	11,85	7,56	179,36	0,08384	1,1656	64,08	2,1848	48,624	161,416	34,976	0,8384
466	Рис припущенный	150	3,70	4,86	38,89	214,10	0,042	0	30,975	0,2625	10,35	80,8725	26,58	0,579
289	Чай с лимоном	200	0,10	0,01	15,26	64,21	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			21,82	22,09	84,59	627,60	0,26	4,08	129,18	2,78	241,97	367,33	76,82	2,34
Всего за 5-й день:			21,82	22,09	84,59	627,60	0,26	4,08	129,18	2,78	241,97	367,33	76,82	2,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

6-й день**Завтрак**

пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
572	Сосиски отварные	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,176	0	8	0,24	23,2	142,4	17,6	1,36
453	Томатный соус	50	0,50	2,10	3,52	35,23	0,011	2,025	14,75	0,1075	1,677	5,685	2,65	0,1412
277	Макаронные изделия отварные	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,0867	0	39,825	0,8325	10,5	45,6525	8,16	0,8295
614	Киселек детский Валетек	200			23,00	92,00	0,375	25	0,15	2,925				
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			21,15	31,87	91,23	736,10	0,78	31,23	62,73	6,19	80,48	245,19	43,71	3,50
Всего за 6-й день:			21,15	31,87	91,23	736,10	0,78	31,23	62,73	6,19	80,48	245,19	43,71	3,50

7-й день**Завтрак**

пром.	Сыр плавленный	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
267	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,91	6,18	27,75	190,97	0,1596	1,092	38,925	0,1275	#####	146,775	36,825	0,9345
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	19,77	113,85	0,04	1,3	20	0	120,45	90	14	0,145
пром.	Батон с каротином	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
565	Булочка дорожная	60	4,43	9,12	34,69	238,30	0,07238	0	61,36	0,7022	10,265	39,76	6,851	0,555
всего за Завтрак			20,51	23,10	104,35	709,81	0,33	2,51	154,41	1,42	411,19	400,04	72,10	2,24
Всего за 7-й день:			20,51	23,10	104,35	709,81	0,33	2,51	154,41	1,42	411,19	400,04	72,10	2,24

8-й день**Завтрак**

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,79	82,33	0,01896	23,22	0	2,7156	30,558	20,076	10,68	0,39
369	Жаркое по-домашнему	230	26,25	26,55	20,40	425,57	0,22458	25,56	41,3	0,7492	43,582	319,438	58,496	4,764
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	23,82	97,80	0,003	0,3	0	0,15	17,1	11,55	4,5	0,945
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			31,19	33,06	72,89	714,70	0,37	49,08	41,30	3,83	111,74	380,31	79,98	6,84
Всего за 8-й день:			31,19	33,06	72,89	714,70	0,37	49,08	41,30	3,83	111,74	380,31	79,98	6,84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9-й день**Завтрак**

246	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	8,40	0,018	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
412	Биточки припущенные из кур	80	14,85	0,83	7,33	100,36	0,05797	1,0692	41,58	0,4609	20,948	109,42	13,284	1,181
36	Рис припущенный с овощами	150	3,88	7,01	39,93	238,47	0,0492	1,125	26,55	1,501	8,745	87,355	29,22	0,6375
284	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,0125	0,5	0	0,6875	20,45	18,25	13,125	0,445
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			23,43	8,38	92,63	545,08	0,26	6,89	68,13	2,93	80,84	262,28	70,33	3,31
Всего за 9-й день:			23,43	8,38	92,63	545,08	0,26	6,89	68,13	2,93	80,84	262,28	70,33	3,31

10-й день**Завтрак**

464	Маринад овощной без томата	60	0,88	6,09	7,14	87,60	0,03226	3,85	0	2,837	15,277	30,478	15,468	0,4059
4/7	Рыба тушеная с овощами	120	19,05	12,31	5,34	208,35	0,2052	3,96	27	4,31	40,13	207,293	40,33	0,9515
3/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,16	22,68	150,61	0,1676	26,86	33,5	0,183	41,58	96,84	33,61	1,256
289	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	15,22	63,22	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
всего за Завтрак			26,91	24,00	73,25	618,78	0,53	37,47	60,50	7,56	120,74	365,40	96,55	3,42
Всего за 10-й день:			26,91	24,00	73,25	618,78	0,53	37,47	60,50	7,56	120,74	365,40	96,55	3,42
Всего за 10 дней			304,77	244,83	881,84	6865,51	4,78	466,01	900,24	34,56	1779,84	3594,65	848,38	41,86