

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Морозова Л.Г.

Л.Г.
«01»

09 МК 2021

«Новокиевская
ООШ»



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новокиевская основная общеобразовательная школа»

Примерное 10-тидневное меню

для детей с 7 до 11 лет

(одноразовое горячее питание)

Первый день																Вит С при С- Витасми низации
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001		
137 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011		
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	0,26	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013		
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015		
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22			
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78			
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3			
всего за день			26,27	29,60	126,11	937,00	0,15	14,92	0,355	465,40	392,98	183,19	5,64	0,04	0,00	
второй день																Вит С при С- Витасми низации
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011		
71 ¹	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001		
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	200	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		27,93	100	34,22	0,49	0,013		
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3			
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3			
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5	
всего за день			20,96	29,90	89,10	711,00	2,51	17,62	0,30	336,29	406,00	60,74	4,46	0,03	5,00	

третий день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
т/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		43,58	43,81	21,52	0,035		0,06
145 ²	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1		0,011
438 ¹	Азу	200	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	101,21	24,43	1,52			0,013
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
всего за день			25,62	23,53	127,00	703,00	0,22	34,33	0,02	352,79	382,24	34,04	2,03	0,08	0,00

четвёртый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57		0,011
т/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03	36,59	48		0,04		0,001
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52			0,013
461 ¹	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78		0,015

п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,42	29,53	123,73	947,00	0,25	21,33	0,115	229,71	542,11	31,05	5,94	0,04	0,00

пятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001	
149 ²	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011	
516 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294					46			0,013	
377	Бефстроганов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			36,74	41,03	128,61	1011,00	0,21	10,89	0,03	251,82	356,00	83,80	2,99	0,03	5,00

Шестой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
133 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011	

82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		84,4	68	16,8	0,05	0,001	
416 ²	Плов с курицей	200	2,8	1,6	36,05	144	0,01	0,9	0,02	180,8	82,4	39,04	0,72	0,013	
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			21,38	12,82	137,30	682,00	0,16	17,00	0,025	446,10	367,40	64,84	6,39	0,03	0,00

седьмой день																
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I		
т/к 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	164,5	0,03		0,3	125,8	40		0,054	0,001		
139 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011		
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52		0,013		
437 ¹	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78			
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22			
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3			
всего за день			37,12	32,84	128,62	865,50	0,16	6,47	0,40	324,88	296,75	112,17	2,82	0,03	0,00	

восьмой день															Вит С
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	І	
168 ²	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001	
534 ¹	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	38	69,58	31,26	0,98	0,013	
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 ¹	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	12,24	91	0,01	5		56,37	40		0,34		5
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,55	24,16	89,48	857,00	0,22	12,39	0,36	497,56	380,79	48,43	4,73	0,03	5,00

девятый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	І	
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03	36,59	31		0,04	0,001	
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,2	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013	
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		

п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			25,77	30,31	118,87	836	0,221	34,616	0,29	491,15	500,98	97,18	2,08	0,04	0

десятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
139 ¹	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104	0,03		0,45	136,59	6,47	48,16	0,05	0,001	
417 ²	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122	0,01		0,08	91,42	28,5	14	0,01	0,013	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		8,3
всего за день			26,67	22,78	103,69	676,00	0,14	17,13	0,555	454,30	224,75	159,56	4,95	0,03	8,30
Итого за 10 дней			269,50	276,50	#####	#####	4,25	186,69	2,45	###	385,00	875,00	42,02	0,354	23,300
Среднее за 10 дней			26,95	27,65	117,25	822,55	0,42	18,67	0,245	385,00	385,00	87,50	4,20	0,035	2,330

77	79	335	2350	1,2	60	700	110	1100	250	12	0,1		
26,9							385,00	385,00	87,50	4,20	0,04	0,00	
26,9							385,00	385,00	87,50	4,20	0,035		
269,50							385,00	385,00	875,00	42,00	0,35		

								00	00			
0,00	0,00	-0,01	-0,50	-0,04	23,31	#####	0,00	0,00	0,00	-0,02	0,00	

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия для ПОП при общеобразовательных школах.
Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных
организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских
продуктов питания, по редакцией И.М. Скурихина, Москва, 2002