



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ №1
 имени Ю.А. Гагарина
 с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского
 района Республики Тыва
М.В. Радченко
 « _____ » _____ 20__ г.

10- дневное меню для организации питания школьников

МБОУ СОШ №1 с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района РТ

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник	1 день														
обед	Каша вязкая молочная манная	225	6,68	5,89	26,3	159,65	№88	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
	Какао с молоком	200	3,88	3,72	25,49	145,2	№959	0,04	1,3	0,01	0,012	122,12	90	14	0,56
	Масло (порциями)	20	2,34	2,0	10,63	70,00	№6	0,04	1,3	0,01	0,012	122,12	90	14	0,56
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
Итого			23,609	37,148	111,898	877,335		0,309	14,79	212,61	0,769	598,77	540,23	141,67	3,258

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Неделя 1 Вторник	2 день														
обед	Салат из моркови и яблок	80	0,86	0,14	13,99	61,85	№9	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86
	Суп Рассольник Ленинградский	225	7,34	5,26	17,35	146,48	№134	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
	Жаркое по домашнему	250	44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№532	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
Итого			30,72	31,70	133,97	884,76		0,49	20,45	54,71	3,08	214,22	447,48	118,80	9,07

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Среда	3 день														
обед	Салат из свеклы с чесноком	80	0,86	3,65	5,02	56,34	№69	0,093	5,7	0,00	6,203	21,09	24,58	12,54	0,8
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	225	6,4	10,09	11,55	171,04	№27	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68
	Мясо, или птица отварные с гарниром	70	8,32	16,00	16,96	179,20	№279	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16,00	1,44
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№228	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Макароны отварные	180	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,36	14,41	1,11
	Кефир (снежок, молоко)	100	2,90	2,50	4,00	50,0	№530-531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1
	Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	20	0,90	1,00	50,6	50,20	№602 №603 №604	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
Итого			37,958	41,058	144,817	915,855		0,572	30,89	30,02	11,911	245,957	547,031	218,031	10,513