

УТВЕРЖДАЮ:

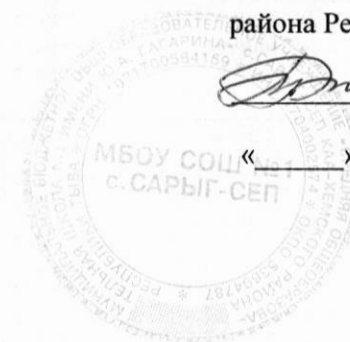
Директор МБОУ СОШ №1

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 имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

Возрастная категория от 7 до 11 лет (осеннее)

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	150-250	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
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180-200	3,88	3,1	10,2	113,4	№125	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
	Масло (порциями)	30-35	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)	10-15	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Фрукты свежие (фрукты)	100	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	150	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	Mg	Fe
Неделя 1 Вторник	2 день														
обед	Салат из огурцов и лука	60-150	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	200-300	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	90-120	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	180-200	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	150	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	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Среда	3 день														
обед	Помидоры порционные	60-150	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	200-300	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	90-120	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	180-200	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	150-230	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)	150-180	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)	10-15	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	150	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

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 Четверг	4 день														
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-300	49,68	5,38	20,00	148,60	№39	0,14	10,55	7,00	1,50	18,19	92,45	31,19	1,79
	Рыба припущенная с овощами	90-120	7,65	1,01	3,18	52,50	№357	0,05	0,96	3,75	1,20	12,88	84,25	10,00	0,54
	Картофельное пюре	150-230	3,91	5,64	26,48	172,81	№206	0,19	30096	26,70	0,21	50,34	115,65	39,27	1,43
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№508	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70
	Ватрушка королевская с творогом	60	5,60	1,67	2,9	108,81	№1-28	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35
	Хлеб пшеничный	150	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			70,91	30,61	104,78	863,52		0,53	45,04	155,47	4,05	167,48	506,39	142,28	6,74