УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МБОУ СОШ №1

имени Ю.А. Гагарина

с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского

района Республики Тыва

_____Т.В.Спрыгина

«_2_» декабря 2024 г.

10- дневное меню для организации питания школьников

МБОУ СОШ №1имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

Возрастная категория от 7 до 11 лет (зимнее)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1 **Понедельник**	**1 день**							**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Обед	Суп куриный с лапшой.	**200-300**	19,4	5,9	91,46	496,65	№160,187	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
	Каша вязкая	**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
	Чай 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
	Плоды и ягоды 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 ржаной	**150**	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,2	0,80
Итого			**41,9**	**23,79**	**183,09**	**1121,70**		**0,549**	**25,97**	**112,43**	**2,35**	**756,26**	**766,09**	**209,2**	**6,21**

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										
Неделя 1 **Вторник**	**2 день**							**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Обед	Салат из моркови и яблок	**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
	Каша гречневая	**150-230**	44,74	12,1	35,7	430,6	№252	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
	Мясо, или птица отварное	**90-120**	15,434	17,681	3,738	236,11	№279	0,08	4,6	0,00	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
	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			**72,534**	**35,781**	**110,278**	**1061,04**		**0,37**	**33,75**	**46,7**	**2,105**	**127,88**	**745,15**	**188,44**	**62,22**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1 **Среда**	**3 день**														
	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
	Тефтели из говядины	**90-120**	11,78	12,91	14,90	223,0	№174	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4	1,3
	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			**35,39**	**36,3**	**171,52**	**927,47**		**0,309**	**22,67**	**108,03**	**4,03**	**433,974**	**434,44**	**104.19**	**5,492**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1 **Четверг**	**4 день**														
обед	Консервы овощные закусочные	**60-150**	1,2	5,4	5,4	81,6	№74	0,12	4,2	0,00	1,86	24,6	22,2	9	0,42
	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
	Сельдь филе	**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	30,096	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			**71,84**	**19,59**	**109,27**	**792,12**		**0,63**	**46,64**	**37,47**	**5,88**	**185,82**	**517,15**	**147,78**	**7,03**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1 **Пятница**	**5 день**														
обед	Салат из кукурузы с яйцом	**60-150**	0,84	6,02	4,37	75,06	№2-45	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	**200-300**	6,37	10,06	8,26	157,04	№204	0,078	35,044	11	2,859	60,89	58,634	23,0	1,3
	Плов из отварной говядины	**150-230**	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50
	Чай с сахаром и лимоном	**180-200**	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002
	Фрукты	**100**	0,60	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300
	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			**11,99**	**33,38**	**145,45**	**866,6**		**0,285**	**55,804**	**11,07**	**3,359**	**170,01**	**286,434**	**93**	**8,402**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 **Понедельник**	**6 день**														
обед	Суп молочный с крупой	**200-300**	9,106	7,175	54,135	336,94	№44	0,077	1,224	40,4	0,177	253,28	253,35	51,28	0,726
	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
	Макароны с сыром	**150**	7,7	7,1	30,6	216,5	№54-3г-2020	0,05	0,0	35	0	184	106	12	0
	Чай с шиповником	**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
	Яйцо вареное	**40**	5,10	4,60	0,30	63	№5-04	0,3	0,0	0,100	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Плоды и ягоды 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			**33,086**	**24,975**	**150,365**	**1009,04**		**0,599**	**15,124**	**85,63**	**0,681**	**725,82**	**710,45**	**176,68**	**4,801**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 **Вторник**	**7 день**														
обед	Салат из свеклы с изюмом	**60-150**	8,29	6,80	24,73	199 16.	№79	0,3	19,0	0,270	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
	Суп Харчо	**200-300**	7,66	8,58	18,788	176,42	№82	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1
	Каша гречневая	**150-230**	44,74	12,1	35,7	430,6	№252	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
	Мясо, или птица отварное	**90-120**	15,434	17,681	3,738	236,11	№279	0,08	4,6	0,00	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
	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			**80,284**	**45,761**	**122,456**	**1228,13**		**0,867**	**56,83**	**39,27**	**9,828**	**186,2**	**937,466**	**220,7**	**66,42**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 **Среда**	**8 день**														
	Суп Щи со свежей капустой, с мясом и со сметаной	**200-300**	7,34	5,26	7,35	146,48	№56	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
	Мясо, или птица отварное	**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	№833	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10
	Макароны отварные	**150-230**	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,39	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
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	**180-200**	0,66	0,09	32,01	132,80	№504	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70
	Коржик молочный	**60**	4,08	7,32	41,21	247,04	№ 1-33	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			**36,51**	**41,27**	**167,00**	**1160,75**		**0,5**	**13,08**	**54,73**	**3,72**	**405,08**	**633,69**	**145,41**	**7,56**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 **Четверг**	**9 день**														
Обед	Закуска из зеленого горошка	**60-150**	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45
	Суп рыбный с консервами	**200-300**	8,60	8,41	14,38	172,25	№ 168	0,15	9,11	0	1,37	45,30	46,3	47,35	1,27
	Голубцы ленивые	**90-120**	25,38	21,,25	44,61	471,25	№ 382	0,08	1,26	60,00	0,02	56,38	249,13	59,38	2,74
	Картофельное пюре	**150-230**	3,91	5,64	26,48	172,81	№ 4,35	0,0	10,7	0,0	0,00	80,0	120,0	7,9	0,1
	Плоды и ягоды 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
	Кисель	**180-200**	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55
	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			**51,00**	**39,43**	**169,35**	**1238,03**		**0,378**	**62,56**	**60**	**3,48**	**265,05**	**522,49**	**209,15**	**6,63**

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 2 **Пятница**	**10 день**														
Обед	Винегрет овощной	**60-150**	0,84	6,02	4,37	75,06	№90	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50
	Суп картофельный с бобовыми	**200-300**	7,34	5,26	7,35	146,48	№99	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
	Плов из отварной говядины	**150-230**	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50
	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
	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
Итого			**12,56**	**27,98**	**142,54**	**813,74**		**0,38**	**16,33**	**7,77**	**1,78**	**125,56**	**324,96**	**93,03**	**6,16**