

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

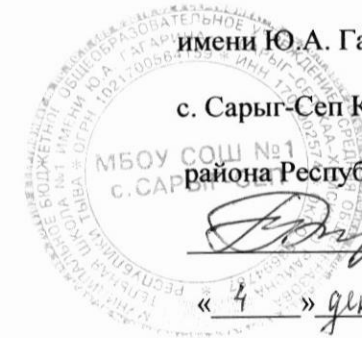
имени Ю.А. Гагарина

с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского

района Республики Тыва

 М.В. Радченко

« 4 » декабря 2023 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 (зимнее)

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 I Понедельник	I день															
Обед	Суп куриный с лапшой.	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№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 пшеничный	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			29,84	23,15	98,98	771,5		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			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Вторник	2 день														
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
	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			57,1	18,1	106,54	824,93		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			В1	С	А	Е	Са	Р	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			В1	С	А	Е	Са	Р	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	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 Понедельник	6 день															
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	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	№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			В1	С	А	Е	Са	Р	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	№508	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70
	Булочка молочная	60	5,60	1,67	2,9	108,81	№ 508	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			38,03	35,62	128,69	1022,52		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
	Картофель отварной	150-230	1,8	3,9	4,9	114	№318	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			42,89	37,69	147,77	1179,27		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	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	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 горохом	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