

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ п. Кобра
Нагорского района
Кировской области
_____ Двоеглазова А.М.
«01» октября 2022г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов, 7-11 лет, сезон: осень-зима

МКОУСОШ п. Кобра Нагорского района Кировской области

П. Кобра

2022

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.,г	Жиры, г	Углеводы. г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из моркови с яблоками	80	0,52	2,02	5,02	40,5	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26	18	2012
Котлеты рубленые из птицы	90\5	10	14,16	10,16	209,6	14,58	15,02	1,19	0,06	0,09	0,26	125	2012
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5	40	177	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		19,14	21,57	77,25	523,53	42,35	42,81	3,66	0,222	0,13	1,52		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16	6	2012
Котлета	90\30	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1.0	0,07	0,10	0,81	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4.3	45,2	241	66,36	32,50	1,46	0,09	0,07	10,17	169	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		22,92	19,41	104,37	685,43	174,36	93,88	4,78	0,272	0,24	29,46		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат «Степной»	80	1,2	2,8	5,4	52	12,08	11,24	0,32	0,04	0,02	2,0	38	2012
Биточки рыбные	90\5	12,9	14,2	10,3	222	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	83	2012
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22	131	2012
Какао с молоком (2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		23,32	26,36	65,07	596,43	210,76	104,15	4,68	0,432	0,39	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	28	2012
Тефтели из говядины(паровые)	90\35	11,3	9,3	9,7	168	35,09	23,63	1,07	0,07	0,12	2,87	106	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,9	5,03	0,22	0,13	0	165	2012
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		25,02	16,07	93,07	618,43	95,96	199,22	8,72	0,382	0,29	7,74		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из сырых овощей.	80	0,7	4,8	3,4	59	15,18	11,83	0,4	0,02	0,02	4,82	22	2012
Шницель	200	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,10	0,81	99	2012
Капуста тушенная	180	3,9	5,9	17	136	92,35	35,33	1,36	0,06	0,07	29,66	134	2012
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0	0	2,80	270	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		20,52	42,02	53,87	497,43	140,91	74,03	3,91	0,222	0,19	38,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25	25	2012
Биточки рыбные	90\5	12,9	14,2	10,3	222	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	83	2012
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012
Компот из кураги	200	1,0	0,05	27,5	110,0	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		23,52	26,21	96,37	716,43	114,21	73,82	4,75	0,312	0,2	7,87		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	60	1,2	3,6	8,8	72	30, 48	15,63	0,76	0,02	0,03	10,96	21	2012
Фрикадельки из кур	90\5	11,6	12,6	8,9	196	45,30	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	169	2012
Кофейный напиток на молоке (2в.)	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		22,32	23,66	93,57	679,43	252,86	120,86	4,44	0,252	0,31	22,1		

8 день

[illegible]

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из капусты помидор и огурцов	80	2,7	7,4	6,4	102,5	51,43	20,44	0,96	0,05	0,08	44,38	11	2012
Биточки из говядины	90\30	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,10	0,81	99	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0	165	2012
Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	279	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		28,72	25,26	88,57	699,93	103,27	196,51	8,87	0,422	0,32	46,79		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Котлета Здоровье	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1.35	0,06	0,16	0,55	100	2012
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		23,62	17,59	70,07	534,43	54,49	42,34	3,35	0,202	0,18	0,55		
Итого за 10 дней		229,52	232,01	794,18	5966,90	1224,35	984,89	50,94	2,87	2,4	162,93		
В среднем за 1 день		22,952	23,201	79,418	596,69	122,435	98,489	5,094	0,287	0,24	16,293		

Используемый сборник рецептур:

1.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания -Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012,-352с.

Интервалы между приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа.