

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс

Н.В.Шибанов



Примерное десятидневное меню для учащихся 7-11 лет первой смены 2023-2024 учебный год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ДЕНЬ 1												
Завтрак												
	Котлета куриная (п/ф)	90	8,0	16,0	24,0	272	0	0	0	0	0	0
202	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Огурцы соленые	20	0,2	-	0,3	2	0	0	0	0	0	0
279	Компот из св. плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,80

	Яблоко свеж	150	0,6	0,6	14,7	36	0,10	0,05	15,00	24,00	13,5	3,3
	хлеб Дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого:		21,2	22,5	126,7	785	0,32	0,15	16,60	62,83	58,3	7,31

ДЕНЬ 2

Завтрак												
179	Каша манная молочная с маслом	200/10	5,1	11,9	23,6	217	0,06	0,16	0,55	127,86	17,43	0,33
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Пирог с капустой	70	6,9	6,8	37,1	240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсины	160	1,5	0,3	13,0	69	0,06	0,05	96,0	5,44	20,8	0,48
	Итого:		22,4	22,3	117,9	786	0,29	0,40	97,07	263,5	122,23	3,73

ДЕНЬ 3

Завтрак												
	котлета из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198	0	0	0	0	0	0
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
279	Компот из	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,80

	плодов											
	Хлеб пшенич	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Яблоко свежее	170	0,7	0,7	16,7	41	0,06	0,04	12,17	27,2	15,3	3,74
	Итого:		28,6	22,3	113,3	747	0,43	0,25	18,60	70,39	197,5	11,89

ДЕНЬ 4

Завтрак												
185	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/10	7,5	12,5	35,2	279	0,14	0,11	0,38	93,55	32,35	0,86
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Сок яблочный (0,2)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:		22,8	23,8	100,8	732	0,35	0,40	5,07	455,04	94,26	6,34

ДЕНЬ 5

Завтрак												
	Бифштекс рублен.(п/ф)	90	12,0	22,0	13,0	250						
202	Макаронные изделия	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Капуста	100	2,0	0,1	5,0	30	0,1	0,10	30,00	29,00	5,06	0,10

	квашеная											
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	42,5	3,5	0,4	22,0	107	0,08	0,04	0,00	12,4	16,16	0,95
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Булочка	50	2,0	1,0	12,0	60	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,20
	Итого		29,2	29,0	116,1	810	0,24	0,20	30,03	69,36	50,99	3,79
ДЕНЬ 6												
Завтрак												
83	Котлеты куриная (п/ф)	90	8,0	16,0	24,0	272	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,1	66,36	72,50	1,46
	Горошек зеленый консервирован	50	1,5	0,0	3,0	18	0	0	0	0	0	0
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,0	15,365	5,66	0,17
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38,00	35,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	37,5	3,1	0,4	19,4	95	0,07	0,04	0,00	10,9	14,26	0,84
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого		26,1	19,7	116,9	777	0,46	0,31	60,40	179,93	149,91	5,32
ДЕНЬ 7												
Завтрак												
	Котлета (биточек)из	90	12,0	14,4	7,2	198	0	0	0	0	0	0

	говядины (п/ф)											
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
	Томаты свежие (нарезка)	100	1,2	0,2	3,8	24	0,70	0,60	25,0	14,00	20,00	0,90
279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Ватрушка картофельная	70	7,3	7,8	36,9	247	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		36,4	29,6	137,2	977	1,07	0,81	26,6	57,19	202,94	9,05
ДЕНЬ 8												
Завтрак												
204	Каша кукурузная с маслом	200/10	6,1	10,6	36,9	258	0,04	0,15	0,52	117,26	13,25	0,13
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Печенье сахарное (50)	1 шт.	3,0	5,0	37,0	198	0,04	0,03	0,00	14,50	10,00	1,03
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,2	42	0,06	0,03	17,5	28	15,75	3,85

	Итого		18,7	19,6	103,3	758	0,54	0,19	27,53	210,37	123,00	21,56
ДЕНЬ 9												
Завтрак												
	Бифштекс Домашний (п/ф)	90	12,0	22,0	13,0	250	0	0	0	0	0	0
201	Бобовые отварные с маслом	180/5	13,8	3,4	30,0	209	0,31	0,05	0,00	114,48	77,40	14,76
	Огурцы свежие	100	0,8	0,0	2,7	15	0,03	0,04	10,00	46,0	14,0	0,60
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Пирог с повидлом	70	4,5	4,1	43,2	227	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		36,8	30,3	129,3	908	0,48	0,16	10,03	182,37	124,30	17,71
ДЕНЬ 10												
Завтрак												
185	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/10	6,6	7,7	47,3	267	0,07	0,14	0,51	120,10	18,90	0,61
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Хлеб	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70

	пшеничный											
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Сок (0,2) яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		21,9	19,0	112,8	720	0,28	0,43	5,20	481,59	80,81	6,09

Средняя величина калорийности 800 Ккал

Средняя величина содержания белков 26,4 г

Средняя величина содержания жиров 23,8 г

Средняя величина содержания углеводов 117,4 г

Средняя величина содержания В1 0,45 мг

Средняя величина содержания В2 0,33 мг

Средняя величина содержания С 29,71 мг

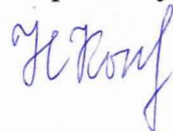
Средняя величина содержания Са 215,01 мг

Средняя величина содержания Mg 120,42 мг

Средняя величина содержания Fe 9,28 мг

Примерное меню составлено на основе сборника рецептов блюд 2012 г. Место издания г.Уфа

Калькулятор:



Н.В. Конышева

Шеф-повар:

шyf

С.Г.Шулакова