

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"

_____И.И.Сошкина

13 ноября 2023 г.

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа
с. Широкое» для учащихся 7 - 11 лет**

**Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1-4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.235	4.545	14.77	0.95
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	Р	Mg
			ЗАВТРАК											
18	Картофельное пюре	150	4.91	15.37	28.51	192.1	0.06	18.69	0.36	0.88	43.74	1.08	109.98	28.77
47	Котлета рыбная	100	11.6	3.51	11.26	115.78	0.02	0.5	0.01	1.74	46	1.6	0.4	12.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	0
	Итого:	505	22.5	22.96	70.38	515.33	0.246	19.19	0.37	3.281	107.14	3.375	150.38	49.47
	Итого:	505	22.5	22.96	70.38	515.33	0.246	19.19	0.37	3.281	107.14	3.375	150.38	49.47

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
41	Плов с мясом кур	230	10.03	16.73	1.85	198	0.05	0.35	0.23	0.35	133.77	0.470	162.03	20.3
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.006	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
48	Яблоко	200	0.06	0	23.06	96	0	0	0	0	0	0	0	0
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	710	17.08	23.31	83.52	640.45	0.156	0.35	0.23	0.351	151.17	1.165	202.03	30.19
	Итого:	710	17.08	23.31	83.52	640.45	0.156	0.35	0.23	0.351	151.17	1.165	202.03	30.19

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
43	Каша молочная "Дружба"	200	6.11	10.72	35.88	251	0.09	1.17	0.2	1.65	133.77	0.47	162.03	20.3
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
45	Яйцо варёное	50	7.8	7.2	0.04	95.4	0.1	0	0.05	1	1.2	0.02	1.9	0.04
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	84
44	Какао с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0.08	0	0	33	67.5	10.5	0.4
	Итого:	505	21.29	23.6	77.43	595.25	0.276	1.25	0.25	3.31	179.97	68.65	213.43	104.74
	Итого:	505	21.29	23.6	77.43	595.25	0.276	1.25	0.25	3.31	179.97	68.65	213.43	104.74

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5.46	5.49	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
27	Тефтели из мяса кур	80	10.86	5.96	3.9	194	0.05	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	510	23.32	18.03	103.46	756.55	0.376	6.24	0.002	8.68	84.94	3.07	166.25	26.48
	Итого :	510	23.32	18.03	103.46	756.55	0.376	6.24	0.002	8.68	84.94	3.07	166.25	26.48

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
20	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.31	0	0	0.4	21.1	0.53	117.12	62.63
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	515	29.15	44.55	81.69	725.05	0.446	7.03	0.162	2.86	92.74	5.89	412.22	112.23
	Итого :	515	29.15	44.55	81.69	725.05	0.446	7.03	0.162	2.86	92.74	5.89	412.22	112.23

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	Р	Mg	
	ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.85	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.24	4.55	14.77	0.95	
50	Котлета из мяса кур	100	12.36	18.15	10.74	258	0.06	0.26	9.6	0.57	32.36	2.1	112.7	41.84	
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4	
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0	
48	Яблоко	200	0.06	0	23.06	96	0	0	0	0	0	0	0	0	
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49	
	Итого:	705	27.26	29.46	105.59	849.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68	
	Итого:	705	27.26	29.46	105.59	849.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68	

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
75	Жаркое по домашнему с мясом кур	230	27.2	8.74	22.54	262.2	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
74	Кондитерское изделие	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.01	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс_)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0.002	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03

