

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
по Амурской области в городах Свободный
и Шимановске, Свободненском, Шимановском,
Мазановском и Селемджинском районах

« _____ » _____ 2020 г.

А.И. Журков



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Сычёвская СОШ

« _____ » _____ 2020 г.

О.В. Бахтина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ 7 – 11 ЛЕТ (обед)
МОУ СЫЧЁВСКАЯ СОШ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови с зеленым горошком	4	100	1,3	0,08	10,5	45	0,03	0,03	0,96		11,48			0,3
Суп с вермишелью	36	250	2,825	4,325	13,175	103,325	0,994	0,025	0,6	3,8	12,625	94	8,8	0,45
Капуста тушёная	74	230	4,34	6,52	18,86	151,3	0,345	0,06	32,96	0,299	102,6	66,52	1,43	1,52
Кисель из ягод	293	200	0,2	0,1	21,4	86	0,59	0,68	48	4,18	11,48	0	2,38	0,36
Хлеб		60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Булочка домашняя	261	100	7	11,8	53,4	348	0,02	0,08	3,3	0,93	15,38	52,11	10,6	0,84
Итого за обед		940	19,705	23,225	138,523	869,225	1,979	2,075	85,82	18,209	172,765	320,63	23,27	4,586
Итого за день		1395	66,125	56,535	175,173	1537,615	2,665	2,865	93,62	52,709	476,895	630,97	259,3	8,824

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

возрастная категория; 7 -11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Винегрет овощной	41	100	1,3	2,3	7,3	55	0	0,03	5,18	0,06	23,23	40,87	17,75	0,68
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	42	250	2,175	5,325	15,425	120	0,997	0,075	6,7	3,888	15,7575	18,805	1,03	0,85
Тефтеля из говядины	42	100	17,6	9,2	3,4	169	1,273	0,07	0,29	0,76	16,74	316,29	8,16	3,76
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	70	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,9	3,516		4,937	12,945	164,02	8,8	4,2
Чай с сахаром	943	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб	111	60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Яблоко		100	0,48	0,48	11,76	54,00	0,02	0,04	19,8		19,2	1,5	40,08	2,64
Итого за обед		960	33,995	22,925	108,653	817,6	3,19	4,931	31,97	18,645	107,0725	649,485	75,88	13,291
Итого за день		1490	53,915	31,485	211,613	1433,71	3,39	5,711	42,44	34,445	260,7325	840,805	122,73	15,919

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свёклы отварной	7	100	1,38	0,08	8,13	128	0,04	0,02	9,05	4,49	33,60	35,53	17,97	1,27
Суп картофельный с макаронами и курицей	36	200	5,56	3,91	15,79	123,93	0,72	1,41	0,88	2,77	19,09	68,29	6,4	0,706
Жаркое по – домашнему с мясом	55	200	21,67	18,18	19,39	284	0,24	0,2	0,95	0,53	183,96	204,02	37,92	1,232
Чай	96	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	9,0	19,2	108	0,06	1,116
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		810	37,55	27,67	118,61	830,58	1,02	1,99	12,73	26,79	311	427,83	79,05	5,289
Итого за день		1270	47,19	33,77	208,24	1316,17	2,149	3,514	25,186	28,661	431,6	556,03	95,08	7,484

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	8	100	1,6	9	9,1	124,0	0,03	0,03	17,5	5,07	42,5	21,86	15,38	1,02
Щи со свежей капустой и мясом	27	250	2,74	7,7	6,87	111,03	0,89	1,15	18,5	3,16	41,2	100,9	50,86	1,5
Картофельное пюре	65	180	2,11	10,94	19,34	168,264	1,392	1,358	2,4	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Котлета рыбная	56	80	7,81	8,17	11,51	155,5	0	0	0	3,865	0	0	0	0,998
Кисель из свежзамороженной ягоды	94	200	0	0	14,4	72	0,5	0,6	3,0	3,5	5,9	0	2	0
Хлеб		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		970	24,3	41,01	126,88	849,394	2,852	4,418	41,4	17,273	129,55	358,61	129,45	6,463
Итого за день		1490	40,04	60,28	221,31	1374,7444	11,2741	6,087	43,526	23,503	172,05	615,87	311,614	8,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат из свежих помидоров и огурцов	11	100	1,07	8,47	3,49	96	0,05	0,04	22,33	5,07	42,54	21,86	15,38	0,96
Суп с клецками	34	200	5,7	5,24	14,92	131,5	0,73	1,59	1,17	3,58	20,29	143,02	6,4	0,82
Вермишель отварная	7275	200	6,40	7,35	42,72	267	0,12	0,1	0	1,18	17,90	66,33	24,82	1,04
Сосиска	52	80	6,38	17,05	0	154,7	0	0	0	3,35	0	0	0	1,055
Сок	103	200	0,31	0,00	18,66	69	0,04	0,02	6,23	0,20	14,35	14,00	48,00	0,94
Хлеб	35	60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	10,8	54	0,06	1,116
Груша		100	0,48	0,36	11,40	6	0,04	0,02	30,00		22,80	7,0	22,0	2,76
Итого за обед		910	24,38	38,87	119,35	859,8	0,98	2,97	59,73	14,28	128,68	306,21	116,66	8,691
Итого за день		1440	51,76	61,04	210,67	1553,67	1,315	3,995	66,145	16,15	227,87	717,61	130,2115	11,349

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат из свежих овощей и яблок	22	100	0,9	10,12	6,27	98	0,07	0,06	6,55		104,01	4,0	16,0	4,64
Суп рыбный	35	250	4,15	4,33	19,53	137,3	0	0	0	3,3	0	0	0	1,15
Плов из курицы	304	200	17,2	8,4	42,8	324	0,177	0,177	2,4	1,52	42,8	460,336	14,9	0,6
Какао с молоком	102	200	4,06	4,27	29,99	161,8	0,50	0,50	1,000	0,09	115	8,7	15	0,725
Хлеб	96	60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,2	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Мандарин		100	0,42	0,42	9,83	42	0,00	0,00	16,50	0,00	16,00	1,5	0,08	2,17
Итого за обед		910	27,77	27,94	136,58	898,7	0,747	1,937	26,45	5,81	297,01	582,536	46,04	10,401
Итого за день		1470	52,866	51,8	236,267	1652,09	1,777	4,637	33,37	10,05	969,25	1085,126	77,25	6,873

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	1	100	1,5	4,6	11,0	91,00	0,03	0,04	13,7		38,1			0,95
Суп картофельный на мясном бульоне	26	250	6,74	8,35	20,5	206,4	0,96	2,35	0,78	0,69	27,06	97,7	0,94	1,62
Картофельное пюре	65	180	8,36	8,97	27,92	229,56	0,60	0	0	0,462	15	1,7	2	3,555
Гуляш	41	80	7,03	6,82	5,44	113,43	2,574	1,143	4,92	0,3683	169	134,08	15	1,514
Чай	96	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб		60	4,04	0,40	28,16	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		920	32,57	34,24	140,16	867,24	4,184	4,293	21,25	119,703	145,079	399,947	34,67	9,162
Итого за день		1440	47,46	46,06	151,62	1439,25	4,904	5,855	31,219	121,586	274,771	603,447	66,8	10,365

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из помидор и огурцов	8	100	1,5	3,5	6,8	65		0,05	2,5		15,1			0,4
Борщ с мясом	25	200	1,6	4,14	11,86	90,6	0,04	0,04	5,56		25,04			1,06
Рис рассыпчатый	70	165	2,11	10,94	19,34	241,75	1,392	1,2	2,40	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Окунь припущенный	54	100	14,7	6,275	2,888	130,625	0	0	0,41	0,75	44,29	2,946	19,83	0,02
Компот из яблок	926	200	0,18	0	27,92	115,08	0,409	2,88	0,4	0,08	14,72	44	5,4	0,842
Хлеб		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
Итого за обед		875	25,53	26,955	135,668	948,655	1,841	8,07	11,27	1,908	173,6	266,496	26,94	7,967
Итого за день		1277	33,795	38,105	219,293	1408,655	2,876	9,0328	21,27	2,358	275,775	523,096	48,87	11,788

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 7 -11 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной	41	100	1,3	2,3	7,3	55	0	0,03	5,18	0,06	23,23	40,87	17,75	0,68
Суп из овощей с фасолью	33	230	7,44	6,9	47,63	302,71	0,994	1,941	0,121	3,712	24,95	15,55	0,85	1,469
Капуста тушёная	74	200	4,34	6,52	18,86	151,3		0,06	32,96		102,6			1,52
Чай с лимоном	97	222	0,02	0	15,17	62,2	1,040	0,2	1,600	0	12,81	18,24	9,2	0,087
Хлеб		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Тефтеля мясная	42	80	11,78	12,91	14,90	220	0,08	0,05			14,0			0,74
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		992	22,64	23,42	138,02	871,81	2,114	3,451	34,681	4,612	205,79	141,79	87,86	6,212
Итого за день		1422	29,94	30,52	182,82	1109,81	2,154	3,561	39,861	5,272	238,02	223,66	88,44	7,897