

СОГЛАСОВАНО

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



« _____ » _____ 2020 г.

А.П. Журков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Сычёвская СОШ

« 1 » апреля 2020 г.

О.В. Бахтина



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

1 день
с 7 лет до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет

Наименование блюда	№ Рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рис отварной со сливочным маслом	88	180	4,46	4,248	45,14	288	0,03	0,019	0,315	0,325	2,742	95,58	31,08	0,34
Котлета мясная	42	100	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	136,42	21,07	1,35
Хлеб пшеничный, ржаной		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	4,5	9,6	54	0,03	0,558
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
Вафли		50	0,4	0	9,8	52		0,04	19,8		19,2	1,5	40,08	2,64

Итого		612	15,22	24,6	81,77	603,7	1,16	0,94	48,4	9,03	59,51	140,07	74,13	5,38
-------	--	-----	-------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

2 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецеп та	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Капуста тушёная	74	200	4,34	6,52	18,86	151,3		0,06	32,9 6		102,6			1,52
Голень тушенная		100	8.648	10.65 0	16.425	196.140	0.03 0	0	0	0.04 5	36.938	185.5	0	0.683
Чай	46	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб : пшеничный, ржаной		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	4,5	9,6	54	0,03	0,558
Итого		535	34,01	27,07	65,86	620,47	0,829	4,569	1,35	21,1	248,	315,98	147,35	4,292

										1	44			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	----	--	--	--

День: среда

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

3 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецепт а	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	70	200	8,44	5,22	34,74	223,2	0,9	3,516	9,60	4,93 7	12,945	164,02	8,8	4,2
Тефтели с соусом	42	100	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	136,42	21,07	1,35
Огурец в нарезке		50	1,5	3,5	6,8	65		0,05	2,5		15,1			0,4
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной		30	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	4,5	9,6	54	0,03	0,558
Чай	46	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Итого		580	36,02	22,98	98,34	761,11	0,29	1,007	2,8	6,27	626,45	834,32	45,43	2,953

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

4 день
с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ Рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Жаркое по домашнему с курицей	436	200	21, 67	18,18	19,39	284	0,24	0,2	0,95	0,53	183,9 6	204,02	37,92	1,232
Помидор в нарезке	8	40	1,5	3,5	6,8	65		0,05	2,5		15,1			0,4
Хлеб пшеничный, ржаной		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
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
Итого		520	17,4 9	12,24	69,1	465,23	3,474	5,259	14,52	5,755	191,54 5	352,1	23,83	6,317

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет

5 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Изделия Макаронные группы А (отварные)	499	200	5.23 5	6.705	34.800	220.500	0.045	0.090	0	0.075	15.900	166.0	7.950	0.840
Котлета куриная с соусом	42	80	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	136,42	21,07	1,35
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 пшеничный		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	4,5	9,6	54	0,03	0,558
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		562	8,44	7,55	94,43	497,35	8,4221	1,9	1,600	6,23	40,44	138,57	34,53	1,685
-------	--	-----	------	------	-------	--------	--------	-----	-------	------	-------	--------	-------	-------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

6 день
с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ порции	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Изделия Макаронные группы А (отварные)	499	200	5.2 35	6.705	34.800	220.500	0.045	0.090	0	0.075	15.900	166.0	7.950	0.840
Тефтели мясные	42	100	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	136,42	21,07	1,35
Хлеб пшеничный, ржаной		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Чай	97	222	0,02	0	15,17	62,2	1,040	0,2	1,600	0	12,81	18,24	9,2	0,087
Мандарин		80	0,48	0,48	11,76	54,00	0,02	0,04	19,8		19,2	1,5	40,08	2,64

Итого		582	21,3	16,70	82,32	620,5	1,14	0,979	2,465	1,425	63,19	304,24	13,551	2,658
-------	--	-----	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

7 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ порции	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
картофельное пюре	65	200	8,36	8,97	27,92	229,56	0,60	0	0	0,462	15	1,7	2	3,555
Котлета мясная	42	100	15	12,25	8	202,5	0,07	0,16	0,55	0,65	38,19	13,642	21,07	1,35
Помидор, огурец порционный	8	60	1,5	3,5	6,8	65		0,05	2,5		15,1			0,4
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 пшеничный, ржаной		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Итого		662	16,0 5	14,37	87,21	562,43	3,73	2,083	28,4	1,998	228,51	274,15	89,13	5,839

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

8 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов из курицы	304	220	17,2	8,4	42,8	324	0,17	0,177	2,4	1,52	42,8	460,336	14,9	0,6
Сыр порционный	3	30	16,8	14,38	26,62	308,5	0,12	0,23	0,4	0,25	574,05	320	30,5	1,75
Хлеб пшеничный		30	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Хлеб ржаной		30	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
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
Итого		580	15,9 4	33,91	96,25	646,99	1,801	4,876	2,869	4,313	87,63	270,15	22,68	3,75

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

9 день
с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецепт а	Масса Порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Вареники с картофелем	304	200	17,2	8,4	42,8	324	0,17	0,177	2,4	1,52	42,8	460,336	14,9	0,6
Сыр порционный	3	20	16,8	14,38	26,62	308,5	0,12	0,23	0,4	0,25	574,05	320	30,5	1,75
Хлеб пшеничный		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	4,5	9,6	54	0,03	0,558
Чай с лимоном	46	220	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
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		580	36,02	22,98	98,34	761,11	0,29	1,007	2,8	6,27	626,45	834,32	45,43	2,953

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: всесезонно

Возрастная категория; 7-11 лет;

10 день

с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Изделия Макаронные группы А (отварные) с сыром	499	250	5.235	6.705	34.800	220.500	0.045	0.090	0	0.075	15.900	166.0	7.950	0.840
Чай с лимоном	46	220	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	2,02	0,20	14,08	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Мандарин		80	0,48	0,48	11,76	54,00	0,02	0,04	19,8		19,2	1,5	40,08	2,64

итого		520	17,49	12,24	69,1	465,23	3,474	5,259	14,52	5,755	191,545	352,1	23,83	6,317
-------	--	-----	-------	-------	------	--------	-------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------

