

СОГЛАСОВАНО:

Начальником северного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по
Пермскому краю

А.А. Пономарев

20.04.2019г



Директор

Г.Л. Дьякова

№ 11 от 16/09 2019 год

**Муниципальное автономное образовательное учреждение "Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза А.В.Флоренко"**

**Десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 7 до 11 лет**

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкое на молоке (из холпьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
338	Яблоки свежие	75	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
15	Сыр порциями	20	9,28	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,04	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого завтрак		25,27	20,80	63,57	465,68	0,27	9,99	124,00	1,47	430,20	466,18	111,68	6,30
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	9,80	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
294	Котлеты из птицы	80	23,34	10,97	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	0,03	6,650		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед		35,26	48,63	119,44	844,61	0,44	17,91	16,00	8,11	112,84	273,75	114,00	5,57
	Итого		60,53	69,43	183,01	1310,29	0,71	27,90	140,00	9,58	543,04	739,93	225,68	11,87

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная из пшена	200	3,40	9,30	23,20	183,4	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47		0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
420	Колбаса в тесте	110	19,00	9,80	27,90	217,10	0,11		0,01	0,00	19,00	98,00	25,00	1,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		32,16	29,18	99,75	714,94	0,58	3,37	111,61	1,02	281,57	395,80	94,23	5,44
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	4,88	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
268	Котлета мясная натуральная	80	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	12,16	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
	Итого обед		34,93	59,22	102,05	791,90	0,38	27,78	4,67	4,09	151,16	639,57	223,89	10,52
	Итого:		67,09	88,40	201,80	1506,84	0,96	31,15	116,28	5,11	432,73	1035,37	318,12	15,96

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша молочная из риса	200	3,40	9,30	23,20	183,4	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
389	Сок яблочный	200	1,00	0,40	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
456	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
	Итого завтрак		12,65	25,41	110,53	715,24	0,54	5,95	119,60	1,22	137,10	228,30	65,70	5,39
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,80	9,96	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
290	Кура тушеная	80	17,60	6,92	2,32	107,76	0,02	0,08	17,60	0,16	25,06	66,40	10,13	5,86
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	12,30	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
379	Напиток кофейный с молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед		30,81	38,01	100,26	729,63	0,29	40,33	44,60	7,03	246,73	374,25	111,49	10,89
	Итого:		43,46	63,42	210,79	1444,87	0,83	46,28	164,20	8,25	383,83	602,55	177,19	16,28

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38	0,20	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
222	Пудинг из творога, запеченный с джемом	180/20	42,04	19,44	50,50	458,00	0,11	0,84	108,00	1,60	236,40	342,00	41,40	1,70	
338	Яблоки свежие	75	3,00	0,60	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	Итого завтрак		46,20	20,64	105,11	687,68	0,33	9,14	108,00	1,95	254,24	396,25	81,15	4,31	
Обед															
119	Суп гороховый	250	7,50	6,50	17,25	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
312	Пюре картофельное	150	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
268	Шницель	80	18,00	35,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
55	Салат из свеклы, солен. огурцов	100	1,42	6,03	6,27		0,02	5,95			30,72	39,49	18,62	1,06	
	Итого обед		34,93	52,37	81,14	625,36	1,54	12,05	46,67	2,69	216,00	660,67	146,22	8,76	
	Итого:		81,13	73,01	186,25	1313,04	1,87	21,19	154,67	4,64	470,24	1056,92	227,37	13,07	

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиски отварные	80	15,04	12,00	0,64	140,64				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96
321	Капуста тушеная	150	4,53	12,02	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
379	Напиток кофейныйс молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
338	Груши свежие	75	3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		32,13	27,36	90,10	681,73	0,15	37,62	0,00	2,95	311,18	346,93	102,91	8,98
Обед														
96	Расольник ленинградский	250	2,20	10,40	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
280	Фрикадельки из говядины отварные	80	34,02	7,96	0,69	142,50	0,06	0,80	16,00	0,96	11,79	175,44	21,50	2,67
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	12,36	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	Итого обед		42,10	37,66	87,69	696,88	0,38	36,28	49,22	8,17	72,51	365,78	113,85	7,73
	Итого		82,00	64,92	159,80	1275,86	0,61	58,26	98,44	13,91	128,47	696,61	199,70	14,43

6 понедельник

День:

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	8,74	4,35	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
420	Колбаса в тесте	110	19,00	9,80	27,90	217,10	0,11		0,01	0,00	19,00	98,00	25,00	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого завтрак		31,63	21,43	90,19	610,35	0,19	0,63	72,71	0,72	176,84	267,67	66,99	4,13
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,80	9,96	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	15,00	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметанном соусе	80	18,40	9,27	3,00	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
20	Салат из огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,55	0,03			2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого обед		30,29	47,09	108,02	773,50	0,48	23,01	0,00	8,26	92,57	237,68	103,27	4,99
	Итого		61,92	68,52	198,21	1383,85	0,67	23,64	72,71	8,98	269,41	505,35	170,26	9,12

День: 7 вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша молочная из риса	200	3,40	9,30	23,20	183,4	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр порциями	20	9,28	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		22,44	25,28	71,85	569,50	0,48	3,51	163,60	1,12	438,57	397,80	76,23	4,34
	Обед													
112	Суп вермишелевый	250	12,40	6,50	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
331	Соус сметанный с томатом	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
268	Биточек мясной	80	12,99	17,60	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,52	140,00	26,67	1,87
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого обед		39,21	32,51	127,63	902,34	0,51	1,85	70,07	1,84	276,42	593,63	218,30	10,10
	Итого		66,02	58,52	205,96	1521,58	0,92	3,20	116,74	3,38	355,54	1020,36	411,70	19,70

День: 8 среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная из пшена	200	3,40	9,30	23,20	183,4	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
420	Колбаса в тесте	110	19,00	9,80	27,90	217,10	0,11		0,01		19,00	98,00	25,00	1,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,20	0,800		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Груши свежие	75	3	0,46	7,73	34,13	0,02	3,750		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		29,92	27,44	125,54	790,25	0,77	6,45	111,61	1,52	142,99	321,80	106,90	5,73
Обед														
98	крупой	250	2,70	5,56	14,58	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
312	Пюре картофельное	150	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
326	Соус молочный	30	1,20	1,83	0,90	23,19	0,09	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
234	Котлеты рыбные (треска)	100	25,24	4,50	9,37	130,37	0,09	0,44	12,13	0,63	53,87	170,62	26,12	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,24	35,76	145,08		80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Итого обед		35,66	14,54	99,06	592,57	1,44	95,00	87,28	1,57	165,97	531,09	95,28	3,26
	Итого		65,58	41,98	224,60	1382,82	2,21	101,45	198,89	3,09	308,96	852,89	202,18	8,99

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
215	Омлет натуральный на пару	120	23,54	16,56	2,30	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
428	Булка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	0,15		13,33		22,50	76,83	32,33	1,47
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
338	Бананы	75	1,13	0,76	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		42,58	23,40	111,42	766,61	0,31	9,18	268,15	1,38	286,69	463,83	121,56	6,95
103	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	250	2,73	5,60	20,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
259	Жаркое по домашнему	250	44,56	26,76	19,85	410,29	0,44	30,58		1,76	39,56	309,71	61,76	4,83
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого обед		50,98	32,44	69,09	661,71	0,63	39,10	0,00	3,51	77,56	430,19	110,74	8,38
	Итого:		93,56	55,84	180,51	1428,32	0,94	48,28	268,15	4,89	364,25	894,02	232,30	15,33

День: 10 пятница

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,40	10,58	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	114,00	98,00	3,20
14	Масло сливочное	10	0,20	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
379	Напиток кофейный с молоке	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
456	Коржик	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,08	0,05	8,00		19,20	48,50	17,80	0,85
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак		23,05	29,09	125,53	802,44	0,31	1,52	48,00	2,42	213,47	332,30	158,33	6,89
82	Борщ с капустой и картофелем	250	9,75	6,40	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
304	Рис отварной	150	0,74	5,95	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
993	Соус томатный	30	0,34	0,91	1,34	14,29	0,01	0,61	6,22	0,29	1,55	4,84	2,79	0,10
261	Печень тушеная	100	27,00	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
			41,52	22,54	89,15	649,62	0,32	22,33	5278,22	5,16	119,46	589,77	96,23	9,70
	Итого		64,57	51,63	214,68	1452,06	0,63	23,85	5326,22	7,58	332,93	922,07	254,56	16,59

Итого за 10 дней	685,86	635,67	1965,61	14019,53	10,35	385,20	6656,30	69,41	3589,40	8326,07	2419,06	141,34
В среднем за 1 день	68,59	63,57	196,56	1401,95	1,04	38,52	665,63	6,94	358,94	832,61	241,91	14,13