

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Вологодской области в Великоустюгском,
Кичменгско-Городецком и Никольском районах

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения "Нижнеангская средняя
школа"

"01" сентября 2024 года

Шаталов С.Г.

Возрастная категория от 6 до 11 лет

по МБОУ "Нижнеангская СШ"

Примерное меню на 10 дней



№ п/п	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины** (мг)										Минеральные вещества** (мг)					Цена
			Б	Ж	У	Y	Ц	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe						
День 1																									
Обед																									
208	Суп гороховый	280	8	5	16	135	0,06	28,0	0,01	0	24,3							15,5	1,02						
608	Биточек мясных	100	16	15	17	229	0	0	0,1	0	0							22,0	3,00						
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	7	43	276	0,23	0	0,001	0,005	0							21,3	2,11						
714	Чай сладкий	228	0	0	17	86	0	3,0	0	0	4,0							3,0	0,73						
	Хлеб "Целебный"	40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0							14,0	1,9						
Итого:			35	28	113	945	0,54	31,0	0,111	0,005	60,3							1,75	75,8				8,76		
День 2																									
Обед																									
204	Суп рисовый	295	2	3	15	135	0	20,4	0	0	22,8							6,4	0,36						
732	Творожное	260	14	24	75	565	0,07	0	0,007	0	0							22,7	0,49						
959	Какао со сгущенкой	220	4	3	26	140	0	0	0	0	60							7	0,1						
	Хлеб "Целебный"	40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0							1,75	14,0				1,9		

Итого:		23	31,0	136	1059	0,32	20,4	0,007	0	114,8	1,75	50,1	2,85		
День 3															
Обед															
129	Суп овсяный	280	8	5	23,0	171	19,9	6,0	0	0,01	0,3	0,3	0,002		
	Тертые														
608	Мучные	100	14	24	75	229	0,24	33,6	0	4,22	22,6	60,4	40,04		
688	Макаронны	160	5	4	27	169	1,9	0,0	0,36	0	142,5	28,7	0,3		
714	Чай сладки	228	0	0	17	86	0	3,0	0	0	4,0	3,0	0,73		
	Хлеб "Целе	100	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0		
Итого:			30	34	162	874	22,29	42,6	0,36	4,23	201,4	1,75	106,4		
													42,972		
№ реч. *	Прим пшени, наименова	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витаминны** (мг)							Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 4															
Обед															
197	Рассольник	300	2,0	6	17	227	0,0002	0	0,01	0	360,0	40,8	0,60		
286	Каша пшен	240	19	23	17	300	0,48	0	0	1,68	6,8	23,3	3,3		
959	Какао со ст	220	4	3	26	140	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб "Целе	40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0		
Итого:			28,0	33	80	886	0,7302	0,0	0,01	1,68	398,8	1,75	78,1		
День 5															
Обед															
187	Щи из свеж	295	4	4,0	9	114	0,62	55,2	0	0	45,6	151,2	0,35		
608	Котлета мя	100	15	12	16	229	0	0	0,1	0	0	22,0	3,00		
688	Макаронны	160	5	4	27	169	0,16	0	0,08	0	16,0	80,0	2,04		
714	Чай сладки	220	0	0	17	86	0	0	0	0	168	19,6	0,28		
	Хлеб "Целе	100	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0		
Итого:			27	21	89	817	1,03	55,2	0,18	0	261,6	1,8	286,8		
День 6															
Обед															
138	Борщ из св	280	2	5	125,0	103	19,9	28,0	0	0,01	24,3	15,5	1		
	Котлета														
449	Мясная	100	15	12	15	223	0,3	0	8,2	0	8,7	18,0	6,90		
679	Каша гречневая	180	8	7	43	276	0,23	0	0,001	0,005	0	21,3	2,11		
714	Чай сладки	228	0	0	17	86	0	3,0	0	0	4,0	3,0	0,73		

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
Итого:		28	25	220	219	0,25	31,0	8,201	0,015	69	1,75	71,8	12,64										

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
136	Суп овсяный	300	4	3	15	104	0,06	28,0	0,01	0	24,3		15,5	1,02									
303	Макаронные запеченные с яйцом	250	12	20	42	385	0,24	33,6	0	4,22	22,6		60,4	40,04									
639	Лимонный хлеб "Целе"	220	0	0	34	125	0	0	0	0	60		7	0,1									
Итого:		40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9									
Итого:		19,0	24,0	111,0	833	0,55	61,6	0,01	4	138,9	1,75	96,9	43,06										

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
174	Суп с макаронными изделиями	280	6	6	31	145	0	20,4	0	0	22,8		6,4	0,36									
608	Ежики мясные	100	15	12	15	229	0	0	0,1	0	0		22,0	3,00									
679	Каша гречневая	160	4	3	26	140	0,16	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04									
714	Чай сладкий	220	0	0	17	86	0	0	0	0	168		19,6	0,28									
	Хлеб "Целе"	40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9									
Итого:		28,0	22,0	109,0	819	0,41	20,4	0,18	0,00	238,8	1,75	142,0	7,58										

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
109	Суп гороховый	280	4,0	8	13	144	0,0002	0	0,01	0	360,0		40,8	0,60									
608	Шницель мясной	100	15	12	16	228	0,07	0	0	1,7	8,5		20	2,42									
688	Макароны	160	5	4	27	169	0,85	0	9,3	0,5	40,0		33,0	13,29									
714	Чай сладкий	228	0	0	17	86	0	0	0	0	0		0	0									
	Хлеб "Целе"	40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9									
Итого:		27,0	25,0	93,0	846	1,1702	0,0	9,31	2,20	440,5	1,75	107,8	18,21										

День 10		Пищевые вещества (г)					Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
Обед		Б	Ж	У	Ц	Д	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Итого:		27,0	25,0	93,0	846	1,1702	0,0	9,31	2,20	440,5	1,75	107,8	18,21								

№ рец.°	пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины** (мг)															Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16										
187	Суп рассол	300	4	4,0	9	135	0,62	55,2	0	0	45,6		151,2	0,35											
168	Каша рисов	250	5	8	37	271	0,07	0	0,007	0	0	0	22,7	0,49											
719	Кофейный хлеб "Целе"	228	4	3	26	140	0,16	0	0,08	0	16,0		80,0	2,04											
		40	3	1	20,0	219	0,25	0	0	0	32,0		14,0	1,9											
Итого:			16	16	92,0	765	1,1	55,2	0,087	0	153,6		274,9	4,88											

Примечание:

* - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Голунова Л.Е., Лазина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

** - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А., "Делта", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай. Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.

№ рец.°	пищи, наименования блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
060	Рис	0,7	0	0	0	0	0,05	0	0,01	0	0	0	0,05	0	0,05
008	Суп	0,58	0	0	0	1,0	0	0	0,5	0	1,1	0	0,01	0	0,01
009	Суп	0,09	0	0	0	0,0	0	0,10	0,01	0,05	0	0	0,01	0	0,01
000	Суп	0,07	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0
01	Суп	0,41	0,1	0,58	0	0	0	0,50	0,5	0,05	1	0	0,0	0	0,0
054	Суп	0,54	0,1	0,05	0,0	0,0	0,05	1,0	0,19	0,01	0,55	0,05	0,0	0,0	0,0
010	Суп	0,05	0	0,05	0	1,00	0	50,00	1,4	0	0	0	0,0	0	0,0
005	Суп	0,5	0,5	1,1	0	0	0	10,0	0,55	0,1	5,1	0	0,1	0	0,1
007	Суп	0,07	0,01	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,01	0,05	0	0	0,0	0	0,0
00	Суп	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,0	0	0	0,0	0	0,0
01	Суп	0,41	0,1	0,58	0	0	0	0,50	0,5	0,05	1	0	0,0	0	0,0
054	Суп	0,54	0,1	0,05	0,0	0,0	0,05	1,0	0,19	0,01	0,55	0,05	0,0	0,0	0,0
010	Суп	0,05	0	0,05	0	1,00	0	50,00	1,4	0	0	0	0,0	0	0,0
005	Суп	0,5	0,5	1,1	0	0	0	10,0	0,55	0,1	5,1	0	0,1	0	0,1
007	Суп	0,07	0,01	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,01	0,05	0	0	0,0	0	0,0
00	Суп	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0,0	0	0	0,0	0	0,0
01	Суп	0,41	0,1	0,58	0	0	0	0,50	0,5	0,05	1	0	0,0	0	0,0
054	Суп	0,54	0,1	0,05	0,0	0,0	0,05	1,0	0,19	0,01	0,55	0,05	0,0	0,0	0,0