

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

И.В.Воробьева



Десятидневное примерное меню

питания обучающихся

МБОУ «Гридасовская СОШ»

возраст 7-11 лет

осенне-зимний период

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	36,4
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,3	189,0
	всего	510,0	13,7	8,7	87,2	472,3
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9,0	87,4
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
347	котлета рубленая из мяса птицы	100	13,1	7,5	10,2	161,3
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6
	всего	990	31,8	26,6	108,1	794,1
	ИТОГО		45,5	35,2	195,2	1266,4

2 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
230	Вареники ленивые (отварн.)	130	20,0	10,9	31,2	314,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	530,0	24,6	15,7	76,6	556,6
обед						
50	икра кабахчювая	100	2,0	9,0	8,5	122,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	1,8	4,9	125,3	102,5
265	плов	250	17,3	9,3	30,1	275,0
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	5,9	0,0	72,8
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	932,0	31,9	30,0	212,4	791,3
	ИТОГО		56,5	45,7	289,0	1347,9

3 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	545,0	21,1	19,6	59,3	487,2
	обед					
67	винегрет овощной	100	1,4	6,2	8,4	94,8
96	рассольник ленинградский со сметаной	260	2,7	7,2	13,4	123,9
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1025	34,7	37,8	160,9	1084,4
	ИТОГО		55,8	57,4	220,2	1571,6

№ рец.	4 День Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		завтрак				
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	540,0	16,2	10,5	77,2	452,2
		обед				
45	салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3
103	суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,8	17,1	104,8
143	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
10011	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	14,0	72,0
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	940,0	29,6	33,3	114,0	892,1
	ИТОГО		45,8	43,8	191,3	1344,3

5 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	12,5	12,0	69,9	429,9
обед						
54	икра свекольная	100	2,3	5,8	12,3	113,7
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
293	Птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	990,0	42,8	40,0	151,8	1123,4
	ИТОГО		55,3	52,0	221,8	1553,3

6 день

№ рсц.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
223	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	565,0	16,0	11,4	47,6	358,3
обед						
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
88	пи из свежей капусты с карт. и смет.	260	1,8	4,9	8,5	84,8
416	котлета мясная	100	10,3	8,1	9,4	153,0
302	каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,9	25,0	135,7
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	950,0	25,4	28,4	115,6	796,9
	ИТОГО		41,4	39,8	163,2	1155,2

№ п/п	7 день	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
				Б	Ж	У	
			завтрак				
			205	5,1	5,1	31,8	185,6
			200	0,8	0,8	19,6	88,0
			200	3,8	4,0	25,8	154,0
			80	6,1	0,7	37,4	170,9
			685,0	15,8	10,6	114,6	598,5
			обед				
			100	1,4	4,1	7,0	71,4
			275	2,2	2,8	14,3	91,5
			100	15,3	11,7	0,2	164,7
			200	5,8	4,1	25,8	162,5
			200	5,8	5,0	8,0	106,0
			50	3,8	6,6	34,5	197,0
			40	2,8	0,5	14,6	71,0
			965,0	37,0	34,8	104,4	864,1
				52,7	45,4	219,0	1462,6
		ИТОГО					

8 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		завтрак				
236	оладьи со стущ. молоком	200	7,2	11,9	39,2	297,6
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	13,6	25,0	91,7	642,3
		обед				
		100	1,1	4,7	4,6	66,0
50	икра кабачковая	260	2,2	3,5	15,0	101,0
96	рассольник ленинградский со смет.	243	19,4	19,0	32,0	384,8
394	Жаркое по-домашнему	200	1,0	0,0	23,4	94,0
407	сок	100	7,6	13,2	69,0	394,0
Пр-во	булочка	40	2,8	0,5	14,6	71,0
481	хлеб ржаной	943,0	34,0	40,9	158,6	1110,8
	всего		47,6	65,9	250,3	1753,1
	ИТОГО					

№ п/п	9 день	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
				Б	Ж	У	
			завтрак				
			150	10,6	17,0	2,1	203,0
210		омлет натуральный	100	4,2	1,8	4,8	52,0
пр-во		Йогурт	200	3,8	4,0	25,8	154,0
382		какао с молоком	80	6,1	0,7	37,4	170,9
480		хлеб пшеничный	530,0	24,7	23,5	70,1	579,9
		всего					
			обед				
			100	1,4	4,0	7,0	71,4
49		салат витаминный	260	2,7	4,3	23,1	96,0
110		суп из овощей с фасолью со сметано	100	9,4	6,3	10,9	141,0
143		котлета рыбная	200	4,1	6,4	27,3	183,0
694		шоре картофельное	200	0,8	0,8	19,6	88,0
338		фрукт	200	0,6	0,0	25,2	103,2
349		компот из смеси сухофруктов	40	2,8	0,5	14,6	71,0
481		хлеб ржаной	1100,0	21,6	22,3	127,7	753,6
		всего		46,3	45,8	197,8	1333,5
		ИТОГО					

10 День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
			завтрак			
		205	3,9	8,2	17,5	160,7
185	каша геркулесовая молочная	10	0,1	8,2	0,1	75,0
14	масло сливочное	10	2,3	3,0	0,0	37,0
15	сыр твердый	215	0,2	0,1	15,0	61,3
376	чай с сахаром	80	6,1	0,7	37,4	170,9
480	хлеб пшеничный	520,0	12,5	20,2	70,0	504,9
	всего					
			обед			
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
		275	2,2	2,8	14,3	91,5
101	суп картофельный с крупой и мясом	100	10,3	8,1	9,4	153,0
416	котлета мясная	200	8,8	9,4	57,9	336,5
309	макаронные изделия отварные	200	3,8	4,0	25,8	154,0
382	какао с молоком	100	7,6	13,2	69,0	394,0
Пр-во	булочка	40	2,8	0,5	14,6	71,0
481	хлеб ржаной	1015,0	36,7	40,3	197,5	1252,2
	всего		49,2	60,5	267,5	1757,1
	ИТОГО		496,0	491,5	2215,1	14544,9
	Итого за 10 дней		170,6	157,0	764,3	5082,1
	Завтрак		325,5	334,5	1450,9	9462,8
	Обед		49,6	49,1	221,5	1454,5
	Итого за 1 день		17,1	15,7	76,4	508,2
	Завтрак		32,5	33,4	145,1	946,3
	Обед					
	% соотношение					24%
	Завтрак					35%
	Обед					



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏՐԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆԱԿՈՒՄԻՏԻ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏՐԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆԱԿՈՒՄԻՏԻ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏՐԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆԱԿՈՒՄԻՏԻ