СОГЛАСОВАНО: Директор МАОУ СШ №1

оспенникова А.В.

г. Мапая Вишера

РАЗРАБОТАНО:

Спасо директор ИП Степанова Ю.Н.

николаевна

Примерное 10-ти дневное меню обучающихся возраста 7 - 11 лет МАОУ «Средняя школа №1» г. Малая Вишера

Масса Пищевые вещества (г) Энергетическая порции Б Ж У В1 С Завтрак	Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) В1	Пищевые вещества (г) Знергетическая витамины (мг) Б Ж У В1 С А
54,6 0,01 55,6 0,01	Ж У В1 С Завтрак 4,43 54,6 0,01 0,11	Ж У В1 С А Завтрак 4,43 54,6 0,01 0,11 43,2
Энергетическая ценность (ккал) В1 54,6 0,01	Энергетическая ценность (ккал) В1 54,6 0,01	Энергетическая ценность (ккал) Витамины (мг) В1 С А 54,6 0,01 0,11 43,2 98 203,70 0,03 0,00 20,00
B1 0,01 0,03	B1 0,01 0,03	Витамины (мг) В1 С A 0,01 0,11 43,2 0,03 0,00 20,00
0,01	0,01	Витамины (мг) С A 0,01 0,11 43,2 0,03 0,00 20,00
	0,11	43,2
Минеральнь е вещества (мг) Са Fe 43,2 132 0,11	5 1	

1 день 7 - 11 лет

2 день 7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование	стоимость	Macca	Пищевы	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В	Витамины (мг)	wr)	Минер	Минеральные вещества (мг)
	олюда		митироп	5	¥	У		81	C	A	Са	Fe
				3a	Завтрак							
. 47	Жаркое по-домашнему	65,32	240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03
377/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/M	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
Итого за Завтрак	ax	99,32	570	30,60	8,20	57,50	540,00	0,29	22,00	30,00	62,00	7,70
				0	Обед							
	Салат из соленых огурцов с											
Ø.	60/7		67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
17	Щи из свежей капусты		200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	0,72
48	Гуляш мясной		100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	10
60	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО		807	38,68	36,5	103,52	7	1,21	22,94	0,02	120,24	17,63
Итого весь день:	₽:			69,28	44,7	161,02	1326,38	1,5	44,94	30,02	182,24	25,33

Итого за Завтрак Итого весь день: 379/M/CCX 294/M/CCЖ 171/M/CCX N peyerra 338/M 73 55 66 00 Макароны изделия отварные Банан Какао на молоке, 200/11 Хлеб рж- пшеничный Плов из птицы Суп картофельный с бобовыми Хлеб пшеничный сливочным, 90/5 Биточки из курицы с маслом Компот из смеси сухофруктов растительном масле Салат из свеклы на Прием пищи, наименование блюда итого стоимость блюд 99,32 10,32 45 20 20 порции Macca 575 30 150 95 230 730 8 6 27,60 13,58 2,37 3,87 6,31 1,5 Пищевые вещества (г) 56,4 0,04 1,43 28,8 2,64 4,39 Завтрак Обед X 18,50 10,57 0,5 0,3 3,8 3,3 46,29 27,79 6,09 0,48 4,22 K 91,00 14,49 16,09 11,29 28,57 188,71 21 97,71 24,76 15,84 35,69 13,06 8,36 Энергетическая ценность (ккал) 70,5 168,96 192,29 643,0 96 1356,58 713,58 56,34 78,24 107,8 94,2 377 **B**1 0,28 0,04 0,06 0,09 0,01 0,68 0,06 0,18 0,02 1,23 Витамины (мг) 0 11,3 0,3 10 \vdash 16,24 27,54 1,08 4,65 1,01 9,5 A 100,0 20,12 21,0 38,6 20 48 48 Ca 175,60 145,45 14,92 4,86 8 6,9 6,4 126,31 301,31 Минеральные вещества (мг) 30,46 35,15 45,1 9,2 Fe 1,01 0,6 3,5 1,11 -10,86 0,96 7,36 1,33 1,24 2,19 1,64

3 день 7-11 лет

4 день 7 - 11 лет

14.14		61.75	25.71			210 18	22,10	20,12	790		NICIO	
11.94	96.59	56.75	15.71			200 28	22 16	28 12	700		NTOFO	
0,96	6,4	0	1,08	0,01	94,2	24,76	0	0,04	200		Компот из смеси сухофруктов	66
1,24	9,2	0	0	0,68	78,24	15,84	0,48	2,64	46		Хлеб рж-пшеничный	73
6,26	43,75	28,75	0,15		2	15,7	11,55	15,55	90		Котлета из мяса свинины	49
1,48	6,48	0	0	0,08		35,26	6,02	7,36	200		Макароные изделия отварные	61
0,98	6,48	28	8,23	0,04	82	100,2	3,93	1,45	200		картофелем	16
											Борщ из свежей капусты с	
1,02	24,28	0	6,25	0,05	40,4	8,62	0,18	1,08	60		растительном масле	11
											Салат из свежей моркови на	
							Обед					ì
4,60	281,0	65,00	11,00	0,18	548,0	71,40	31,90	34,00	540	99,32	ak	Итого за Завтрак
2,2	16	5	10	0,03	47	9,8	0,4	0,4	100	20	Яблоко	338/M
0,6	6,9			0,05	70,5	14,49	0,3	2,37	30	4	Хлеб пшеничный	
0,85	5,28	0,5	0,1		45,41	11,05	0,02	0,2	200	10	Чай с сахаром, 200/11	376/M/CCX
0,93	251,55	0,37	0,82	0,10	310,66	36,00	22,89	30,93	200	50,32	Запеканка из творога со сгущениым молоком 150/50	222/м/ссж
0,02	1,2	59			74,8	0,08	8,25	0,05	10	15	Масло сливочное	14/M
							Завтрак	3a				
Fe	Ca F	A		B1 C		У	X		51			
Минеральные вещества (мг)	<i>Минер</i>	2	Витамины (мг)	Вит	Энергетическая ценность (ккал)	ва (г)	Пищевые вещества (г)	Пищев	Масса	стоимость блюд	Прием пищи, наименование блюда	N рецепта

5 день 7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость	Масса	Пищев	Пищевью вещества (г)	гва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В	Витамины (мг)	Ar)	Минер	Минеральные вещества (мг)
				6	¥	У		B1	С	A	Ca	Fe
				3a	Завтрак							
216/И	Омлет с сыром и маслом	59,32	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	396,30	5,51
M/TL	Подгарнировка из свежих	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	99,9	4,2	0,27
377/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			11,5	1
338/M	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	00	0,6
Итого за Завтрак	ak .	99,32	530	26,70	26,00	61,00	589,00	0,26	21,00	61,00	428,00	8,30
				•	Обед							
	Салат из соленых огурцов с											
	луком на растительном масле											
6	60/7		67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
19	Суп овощной		200	1,68	5,98	9,35	124,38	0,11	8,8	0	25,71	0,07
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26		0,18	24,22	34	49,3	1,34
	Птица, тушеная в томатно-											
38	сметанном соусе		120	18,3	10,21	8,49	265	0,13	4,36	0,01	67,74	1,25
73	Хлеб рж-пшеничиый		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	Чай с сахаром и											
69	лимоном200/15/7		222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
	ИТОГО		849	27,76	28,18	77,55	742,5	1,12	43,06	34,01	190,56	6,64
Итого весь день:	b:			54,46	54,18	138,55	1331,5	1,38	64,06	95,01	618,56	14,94

6 день 7-11 лег

Итого весь день:		73	67	60	48	22	11		Итого за Завтрак	338/M		382/M/CCЖ	173/M/CCX	15/M			N рецепта
Hb:	ИТОГО	Хлеб рж-пшеничный	Кисель плодовый	Каша гречневая рассыпчатая	Гуляш мясной	Суп картофельный с макаронными изделиями	растительном масле	c	эак	Яблоко	Хлеб пшеничный	Какао на молоке, 200/11	Каша молочная пшенная	Сыр полутвердый			Прием пищи, наименование блюда
									99,32	20	4	20	40,32	15			стоимость блюд
	800	40	200	200	190	200	60		545	100	30	200	200	15			Масса
59,25	40,35	2,64	0,2	9,94	23,8	2,69	1,08		18,90	0,4	2,37	3,87	8,80	3,48	3;	9	Пищев
47.1	30,5	0,48	0	7,48	19,52	2,84	0,18	Обед	16,60	0,4	0,3	3,8	7,62	4,43	Завтрак	¥	Пищевые вещества (г)
218,62	127,72	15,84	32,6	47,78	5,74	17,14	8,62		90,90	9,8	14,49	16,09	50,50			У	гва (г)
1460.2	865,65	78,24		307,26	203	104,75	40,4		594,55	47	70,5	115,45	306,00	54,6			Энергетическая ценность (ккал)
1,64	1,29	0,68	0	0,24	0,21	0,11	0,05		0,35	0,03	0,05	0,04	0,22	0,01		B1	В
	16,04	0	0	0	1,54	8,25	6,25		10,41	10		0,3	0,00	0,11		С	Витамины (мг)
96.34	0,02	0	0	0,02	0	0	0		96,32	5		20,12	28,0	43,2		A	Mr)
445.31	122,78	9,2	18	17,3	29,4	24,6	24,28		322,53	16	6,9	145,45	22,18	132		Ca	Мине веще
23.22	17,22	1,24	0,06	5,1	9	0,8	1,02		6,0	2,2	0,6	1,01	2,06	0,15		Fe	Минеральные вещества (мг)

7 день 7 - 11 лет

	Прием пищи, наименование	стоимость	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	ъа (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В	Витамины (мг)	Wr)	Мине	Минеральные вещества (мг)
	блюда		порции	6	X	γ		B1	С	A	r.	Fe
			-	32	Завтрак							
								2	2	A 0	45.1	2.19
55	Плов из птицы	65,32	230	20,3	1.1	colec	***	- Joseph	2	2	6 70	0.00
#22/M/SEC	Uali Cayanom 200/11	10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	3,20	0,00
Nas Juliore	Van Cranaponi, 200/22	4	30	2.37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
220/24	Улео пшент-ный	20	100	1.5	0.5	21	96	0,04	10	20	00	0,6
330/141	Danan	2 1	500	24 40	17 90	82 00	589.00	0.15	11.00	69,0	65,00	4,20
Итого за завтрак	Sak .	30,36	200									
					Обед							
	Салат овощной с растительным										10 60	0.50
Uī	маслом		60	85.0	6,15	3,73						
20	Суп рыбный		200	6,89		11,47	1					
47	Жаркое по-домашнему		240	27,53	7,47	21,95	375		1 8,97			
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	2 1,24
79	1000		700			24.76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	4 0,96
66	ROMINOT N3 CMECH CANOMPANIOS		100		30.0		71			36	101,62	2 7,83
	NIOLO		/40	30,00								
Итого весь день:	Hb:		1300	62,48	38,62	159,75	1344,44	1,18	8 45,1	105	166,62	2 12,03

7	c
-	-
-	+
-	- 3
TO .	Ē

		стоимость					Эмергетическая	D		i	Минер	Минеральные
N рецепта	Прием пищи, наименование	блюд	Macra	Пищевь	Пищевые вещества (г)		ценность (ккал)	BN	Витамины (мг)	r)	вещес	вещества (мг)
in bondania	блюда		порции				_					FD
			_	6	X			B1	C	A		ā
				3a	Завтрак							
14/M	Масло сливочное	15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02
222/M/CCH	Запеканка из творога со	50,32	200	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	0,93
	стущенным молоком тьо/эо									2	2	0
377/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном,	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	6,0
	V-of	4	30	2.37	0.3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
220/24	NICO IIIICITA AIRIN	20	100	0.4	0.4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
Итого за Завтрак	ax	99,32	540	25,52	18,57	79,45	594,63	0,22	13,36	134,05	240,37	4,95
				0	Обед							
	Салат из белокочанной											
7	капусты		60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	31,31	1,42
35	Вэссольных пенингралский		200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	6,03	0	24,95	0,66
2 2	Тефтели мясные		120	17,74	19,69	23,42		0,12	1,7			
S	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34
	Чай с сахаром и											
69	лимоном200/15/7		222	0,2	0	14			2,1		1	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24					
	ИТОГО		842	27,67	35,74	103,08						
Итого весь лень:	7.			53,19	54,31	182,53	1408,71	1,31	59,89	246,05	404,32	To,oo

Итого весь лень:		73	66	38	5	24	9		Итого за Завтрак	338/M		379/м/ссж	171/M/CCЖ	290/м/ссж			N рецепта
7.	ИТОГО	Хлеб рж-пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	фрикадельки в томатно- сметанном соусе100/50	Рис отварной	Суп картофельный куриный	Винегрет овощной60/7		IK .	Яблоко	Хлеб пшеничный	Напиток кофейный на молоке, 200/11	Каша гречневая рассыпчатая	Гуляш из курицы			Прием пищи, наименование блюда
									99,32	20	4	20	10,32	45			стоимость блюд
	879	40	200	150	210	200	67		570	100	30	200	150	90			Маска
59.58	36,71	2,64	0,04	22,7	4,68	5,83	0,82		22,87	0,4	2,37	2,94	6,31	10,85	3a	6	Пищев
35.58	18,83	0,48	0	3,66	6,42	4,56	3,71	Обед	16,75	0,3	0,3	3,24	3,3	9,61	Завтрак	×	Пищевые вещества (г)
181,29	108,7	15,84	24,76	1,88	47,57	13,59	5,06		72,59	10,3	14,49	15,82	28,57	3,41			
1287,25	754,23	78,24		195	211,11	118,8	56,88		533,02	47	70,5	105,04	168,96	141,52			Энергетическая ценность (ккал)
1,36	0,97			0,08	0,04	0,12	0,04		0,39	0,02	0,05	0,04	0,22	0,06		B1	Ви
30,55	23	0	1,08	5,9	0	9,87	6,15		7,55	5		0,3		2,25		С	Витамины (мг)
75,74	32,96	0		0	29	3,96	0		42,78	2		20	12,8	7,98		A	-5
245,74	58,73		6,4	0,08	3,61	N	13,92		187,01	19	6,9	140,54	10,98	9,59	5	2	Мине
11,06	4,08			0,08	0	1,29	0,51		6,98	2,3	0,6	0,13	3,36	0,59		Fe	Минеральные вещества (мг)

10 день 7 - 11 лет

CW/CT	330,4	13/,0	23,01	1,41	1538,86	210,09	50,89	55,29			Er.	ואיסרים מסכוב תפוווני
15 /1		33,77	12,00	1,22				40,49	860		ИТОГО	
12 15	157 77	577	12 CC	10,0			Т	0,04	200		Компот из смеси сухофруктов	66
0 96			8	2								
T-1-2-4	3/5		c	0,68		15,84	0,48	2,64	40		Хлеб рж-пшеничный	73
2,03	70	53,75	0,68		281,25		18,23	22,4	150		Кура ,тушеная в соусе100/50	57
5,26	17,3	0,02	0	0,24	307,26	47,78	7,48	9,94	200		Каша рассыпчатая гречневая	61
1,64	30,46	0	4,65	0,18	107,8	13,06	4,22	4,39	200		Суп картофельный с бобовыми	21
1,02	24,28	0	6,25	0,05	40,4	8,62	0,18	1,08	85		Салат из свежей моркови на растительном масле	11
							Обед	0				
cic	190,00	84,0	10,35	0,19	629,71	93,00	20,30	14,80	550	99,32	зак	Итого за Завтрак
0,0	000	20	10	0,04	96	21	0,5	1,5	100	20	Банан	338/M
0,6	6,9	3		0,05	70,5	14,49	0,3	2,37	30	4	Хлеб пшеничный	
0,85	5,28	0,5	0,1		45,41	11,05	0,02	0,2	200	10	Чай с сахаром, 200/11	376/M/CCX
1,26	177,25	4,53	0,25	0,10	343,00	45,96	11,27	10,70	210	50,32	Макароны отварные с сыром	234/M/CCX
0,02	1,2	59			74,8	0,08	8,25	0,05	10	15	Масло сливочное	14/M
							Завтрак	3a				
Fe	Ca F		A	B1 C		У	X		5			
вв (мг)	вещества (мг)		Витамины (мг)	Вита	Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)	Пищевь	Масса	стоимость блюд	Прием пищи, наименование блюда	N рецепта