

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Ялымская СОШ»

Приказ № 43 от 11 августа 2022
Н.Д.Новикова
« 11 » 08 2022 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОДНОРАЗОВОЕ МЕНЮ

МКОУ «Ялымская СОШ»

Возрастная категория 6,5 -11 лет

День: понедельник

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
2	Каша рассыпчатая гречневая гречка Масло сливочное 72%	150 60,6 5,3	7,46	5,61	35,84	230,45	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0,	0,02
	Тефтели (готовые)	70					19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
15	Чай с лимоном чай высшего или 1-го сорта сахар лимон	200 1 15 7	8,9	3,06	26	58,0	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10
27	Салат из свеклы свекла растительное масло	60 78,1 3,6	0,86	3,65	5,02	56,34							
	Итого		18,62	12,54	79,21	402,27	152,77	408,5	37,68	5,06	0,21	1,33	10,02

День: вторник

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
18	Суп картофельный с бобовыми картофель горох морковь лук масло растительное	200 100 16,2 10,7 9,6 4	4,39	4,22	13,06	107,8							
168	Каша пшеничная молочная крупа пшено сахар молоко 2,5% Масло сливочное 72%	150 38 4 120 4	4,02	6,6	53,6	235,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0,	0,02
	Сыр (твердый)	31	7,19	9,15	0	112,8	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	Какао с молоком сахар какао (порошок) молоко 2,5%	200 50 2 200	3,19	3,38	14,8	103,37	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Итого		14,68	14,57	68,75	665,22	413,08	350,94	68,16	2,93	0,1	2,19	52,45

День: среда

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
17	Суп полевой картофель пшено морковь лук масло растительное сметана	200 100 4 10,7 9,6 2 10	1,74	2,27	11,43	73,2							
24	Картофельное пюре картофель молоко Масло сливочное 72%	150 214 23,7 5,3	3,06	4,8	20,45	137,25	209,56	151,21	15,2	0,92	0,06	6,7	86,2
	Тефтели (готовые)	70					19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8						1,65	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4						1,4	
	Итого		14,09	10,37	70,2	640,67	233,31	177,25	23,45	1,8	0,009	0,16	86,2

День: четверг

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
20	Суп вермишелевый Картофель вермишель Морковь Лук масло растительное Сметана	200 100 8 10,7 9,6 2 10	2,15	2,27	13,71	83,8						9,4	
4	Каша «Дружба» крупа рисовая пшено молоко 2,5% сахар Масло сливочное 72%	150 19 19 120 3 4	4,65	6,45	36,8	213,5	118,95	193	65	2	0,2	0,9	60,75
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
34	Повидло	30	3,16	0,32	39,18	169	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39
	Кофейный напиток сахар кофейный напиток молоко 2,5%	200 5 6 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Фрукт												
	Итого		13,46	25,48	65,43	565,85	270,2	295,15	78,5	3,23	0,26	1,01	188,25

День: пятница

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
8	Гороховое пюре горох соль масло сливочное	150 76,5 3 5	13,41	6,74	34,46	250,95	209,56	151,21	15,2	0,92	0,06	0,16	86,2
	Тфтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	165,55							
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110						1,65	
28	Салат из свежей капусты капуста морковь масло растительное сахар лимонная кислота	60 59,4 8 3 3 0,2	0,85	3,05	5,41	52,44						15,68	
	Итого		39,55	23,34	94,1	636,42	233,31	177,25	23,45	1,8	0,09	0,16	86,2

День: понедельник

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
1	Макаронны макаронны масло сливочное	150 51 5,3	5,52	4,52	26,45	168,45	209,56	151,21	15,2	0,92	0,06	0,16	86,2
	Тфтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	165,55							
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1 7 15	8,9	3,06	26	58	39,9					1,65	
28	Салат из свежей капусты капуста морковь масло растительное сахар лимонная кислота	60 59,4 8 3 3 0,2	0,85	3,05	5,41	52,44						15,68	
	Итого		30,56	24,12	76,89	501,92	233,31	177,25	23,45	1,8	0,09	0,16	86,2

День: вторник

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
19	Щи из свежей капусты Картофель капуста Морковь Лук масло растительное Сметана	200 40 50 10,7 9,6 4 10	1,4	3,91	6,79	67,8							
5	Каша рисовая молочная крупа рисовая сахар молоко 2,5% масло сливочное 72% соль	150 44,4 7 120 5 2	6,1	10,3	24,1	182	98	118	27,35	0,45	0,05	0,72	0,45
34	Повидло	30	4,64	5,9	0	71,66	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
	Какао с молоком сахар какао (порошок) молоко 2,5%	200 50 2 200	3,19	3,38	14,8	103,37	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Итого		19,18	24,17	116,15	552,82	451,38	415,94	81,16	4,63	0,1	7,99	52,45

День: среда

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
23	Борщ с капустой и картофелем Свекла Картофель Капуста Морковь Лук Томат Сметана сахар масло сливочное лимонная кислота	200 42,6 26,7 20 10,7 9,6 6 10 2 4 3,2	1,45	3,93	100,2	82,0							
9	Плов из курицы Мясо курицы крупа рис лук морковь том паста масло сливочное	210 139,7 46 11 17,3 7 8	20,3	17,00	35,69	377	45,10	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110						1,65	
	Итого		22,88	17,65	90,17	614,45	78,85	301,14	55,75	5,27	0,12	11,01	48

День: четверг

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
20	Суп вермишелевый Картофель вермишель Морковь Лук масло растительное Сметана	200 100 8 10,7 9,6 2 10	2,15	2,27	13,71	83,8						9,4	
6	Каша манная крупа манная молоко 2,5% сахар масло сливочное	150 33 123 3 3	2,27	1,23	16,23	197,11	178	167,7	35,5	0,72	0,19	1,57	43
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
35	Сыр (твердый)	31	7,19	9,15	0	112,8	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39
	Кофейный напиток сахар кофейный напиток молоко 2,5%	200 5 6 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	Фрукт												
	Итого		14,12	11,6	82,72	593,85	348,23	264,71	66,46	1,85	0,25	2,41	82

День: пятница

Возрастная группа: 6,5 – 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
2	Каша ячневая крупя ячневая масло сливочное	150 48,5 5,3	4,79	4,26	30,83	187,02	1,22	162	0,03	243	0,11	0	0,02
	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	165,55							
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8						1,65	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4						1,4	
	Итого		21,46	17,94	82,88	547,25	284,77	483,5	42,93	5,21	0,22	1,44	49,05