

СОГЛАСОВАНО:
МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колобова

" 01 " сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.А. Братанова

" 01 " сентября 2022 г.



Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7 - 11 лет

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования
к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

1 экз. вернуть

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
44//2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	1,92	1,18	6,23	48,22	18,10	0,65
204/265/ 2008	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
33%	итого		26,37	29,25	104,58	786,89	0,46	43,58	2,35	4,00	219,39	460,82	116,25	7,46



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
229/2008	Горошек зел консерв отварной	60	1,87	1,97	4,19	46,72	0,07	6,54	0,03	0,13	13,08	40,55	13,73	0,46
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
181/2008	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
30%	итого		32,33	25,59	84,76	705,23	0,45	33,40	0,26	3,38	121,19	464,53	124,85	9,63



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
57/2008	Суп - пюре из картофеля	200	2,70	4,12	16,85	115,31	0,11	6,30	0,10	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
161/256 /2008	Котлеты или биточки рыбные Соус молочный (1 вариант)	100	11,37	4,00	9,56	119,63	0,06	0,85	0,23	1,21	29,51	149,15	18,80	0,54
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	итого		25,06	14,05	134,11	767,11	0,89	8,37	0,54	4,47	155,46	435,25	121,72	4,24



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
23/2008	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	1,14	0,00	1,38	18,99	22,13	11,29	0,72
45/2008	Суп картоф с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,30	18,02	0,64
189/2008	Котлеты, биточки, шницели	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
453/2013	Соус томатный													
241/2008	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	итого		24,21	27,11	106,90	766,42	2,45	14,80	0,27	3,57	129,65	405,53	109,52	7,10



Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,30	18,26	55,91	23,27	0,90
200/2008	Тефтели из говядины в молоч соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89
222/2008	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,38	4,28	26,09	160,77	0,09	11,52	0,35	2,85	32,48	57,70	25,12	1,05
284/2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
33%	итого		26,75	24,96	111,05	777,64	0,42	27,97	0,59	4,86	180,68	404,82	109,19	7,78



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
71/2008	Суп картоф.с крупой рыб конс	200	4,98	4,17	14,71	136,78	0,05	8,28	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53
189/2008	Биточки, котлеты, шницели Соус томатный	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
30%	итого		25,38	22,40	94,77	709,41	0,90	39,85	0,59	4,47	102,30	339,64	93,80	6,60

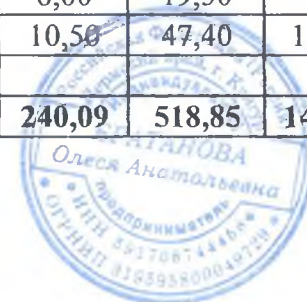


Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
54/2008	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
171/263 /2008	Рыба туш в смет.соусе	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88
241/2008	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	итого		26,51	31,83	97,29	776,54	2,47	19,56	0,98	8,20	240,09	518,85	148,73	5,34



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
4./2008	Салат из белокач.кап с морк	60	0,50	3,04	3,19	41,02	0,02	22,98	0,12	2,70	25,90	19,04	10,34	0,35
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,08	6,60	0,63	0,31	70,15	81,10	27,25	0,72
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		26,09	24,78	108,65	762,51	0,79	40,88	0,77	9,7	171,60	335,14	104,29	5,99



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
41/2008	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03
367/2018	Курица в соусе с томатом	125	13,60	13,50	4,10	242,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
227/2008	Макаронные изд.отварные	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
30%	итого		26,89	30,26	96,75	706,66	0,87	90,28	0,39	4,09	191,08	311,89	100,12	5,81



Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

№ рец и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
246/2008	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
56/2008	Суп -лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	0,46
379/454 /2013	Кнели из говядины томатный Соус	100	16,73	14,12	7,68	231,68	0,07	0,67	0,03	0,56	59,35	192,62	26,25	2,50
219/2008	Каша гречневая рассыпч	150	8,75	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	3,30
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
34%	итого		36,16	24,68	106,39	802,29	0,54	10,17	0,26	5,52	140,25	542,82	190,61	12,13

