



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ Перемилловская СШ
Н.В. Шаповал
Приказ от 01.09.2022 № 117

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ ПЕРЕМИЛЛОВСКАЯ СШ
1-4 КЛАССЫ**

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00	0	0	8,1	0	9,9	0,62
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,00	27	0,60	5,48	61,50	29,94	0,62
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	122,38	4,68	30,19	334,68	41,66	0,97
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00	0	0,32	8,05	34,98	8,25	1,02
	Итого	610	31,96	25,28	89,79	717,47	0,33	2,53	149,38	5,6	52,08	431,16	89,75	3,26

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21,7	160,5	0,075	0,105	0	0	160,35	0	23,1	0
311	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47	71,60	0,40	112,38	128	32,72	0,71
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108,57	0	21,05	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,91	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,29	49	14,3	0	0,46	0,1	0	0	0	0
ПР	Кондитерские изделия	25	7,75	22,62	85,8	627,5	0,375	0,62	6,25	0	46,2	172	41,25	3,25
	Итого	585	34,24	41,17	179,80	1221,83	14,915	1,715	78,31	0,95	435,55	330,45	129,67	4,915

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,002	5,0	0	0	11,5	0	7,0	0,3
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	33,15	0,15	42,72	76,95	34,08	1,24
461	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	1,17	0	0	34,55	0	24,42	1,10
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	0,20	14,62	46	8,50	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	16,91	116,9	0,05	0,00	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00	0	0,32	8,05	34,98	8,25	1,02
	итого	625	21,3	23,63	104,05	739,42	0,37	18,91	33,15	1,32	122,94	201,43	98,75	5,13

День: четверг
 Неделя : первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65	0	2,31	58,83	28,32	20,53	43
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21,75	160,5	0,075	0,105	0	0	160,35	0	23,1	0
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	1,95	11,31	34,50	9,07	0,92
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18,0	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,70	114,95	0,04	0	0	0,46	11,57	49,97	11,78	1,46
	итого	680	33	20,74	109,25	761,85	0,285	26,825	1,49	5,22	258,95	231,98	72,48	47,71

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
534	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,06	0	0	93,08	0	35,34	1,37
126	Куры отварные	60	25,8	21,7	0,2	299	0,06	0,93	20,0	2,7	20,78	172,0	21,50	2,03
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108,57	0	21,05	0,57
389	Сок	200	17,8	0	0,4	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	0	5,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	16,91	116,9	0,05	0,0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0	0,32	8,05	34,98	8,25	1,02
	Итого	725	56,70	30,58	65,40	802,17	0,25	29,61	20,0	3,67	255,98	250,48	107,64	8,34

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
119	Блины с молоком сгущенным	150/20	6,8	7,75	51,30	306,15	0,24	0,75	0	0	188,98	0	55,96	2,14
ПР	Йогурт	95	7,33	3,00	12,29	49	14,3	0	0,46	0,1	0	0	0	0
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,0	100	0,24	22,0	76,80	4,80	1,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0	0	0,26	0	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	10,15	70,14	0,03	0,00	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	535	21,67	15,65	83,12	523,13	14,6	0,75	100,46	0,73	218,14	102,9	70,66	3,5

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
3	Бутерброд с сыром	30/15	7,5	4,5	21,75	160,5	0,075	0,105	0	0	160,35	0	23,1	0
366	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,54	0	0	266,71	0	36,72	0,80
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108,57	0	21,05	0,57
	Итого	415	37,2	26,6	69,15	662,5	0,175	1,165	0	0	535,63	0	80,87	1,37

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,002	5,0	0	0	11,5	0	7,0	0,3
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	0	0	16,88	210	159,54	5,47
163	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,55	0	0	38,2	0	28,41	1,35
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	0,20	14,62	46	8,50	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	16,91	116,9	0,05	0,00	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого	585	30,24	19,65	102,76	735,95	0,51	5,84	0	0,85	92,7	299,5	219,95	8,59

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65	0	2,31	58,83	28,32	20,53	43
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,	166	0,1	12,	33,	0,1	42,	76,	34,	1,2

					0		4	45	15	5	72	95	08	4
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	2,53	122,38	4,68	30,19	334,68	41,66	0,97
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	1,12	0	0	2,73	0	0,73	0,06
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,70	114,95	0,04	0	0	0,46	11,57	49,97	11,78	1,46
	Фрукты (яблоко)		0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	итого	680	32,20	22,84	80,05	656,65	0,44	26,25	155,53	7,75	157,97	498,17	115,53	48,34

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,14	0,48	0	0	111,24	0	25,29	0,38
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	0	0	108,57	0	21,05	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	16,91	116,9	0,05	0,00	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
389	Сок	200	17,8	0	0,4	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	0	5,0	2,8
338	Фрукты (Апельсин)		0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	0	0
	Итого	635	30,5	11,01	67,19	530,2	0,28	69,29	0	0,86	281,74	68,14	67,84	4,3

Составлено на основании:

- сборника технологических карт , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания , с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;

Для безопасности здоровья детей , на основании СанПиН 2.3.2.1324-03

«Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» продукты , у которых вскрыта упаковка будут распределены на довольствующихся в равных весах .

* При формировании ежедневного меню допускается введение или отмена десертного продукта (фрукт, сок, йогурт, кондитерские изделия).