

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ НОШ д.Даниловка Мурашинского района
Кировской области:



Приказ №24 от 31.08.2021

Шубина (С.В.Шубина)

Примерное 10-дневное меню

МОКУ НОШ д.Даниловка

Мурашинского района Кировской области

Для организации питания детей от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима.

2021 год

Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
ДЕНЬ 1.																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ		60	2	4.3	6.8	66.2	0	3.6	0	1.8	14.0	13.4	36.2	0.6	9	2011	
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	8.8	6.9	36.5	240	0.1	0	0	0.4	11.3	0	0	1	43.23	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.8	3.5	22.9	135.0	0.3	1	0	0.0	11.8	0.0	0.0	1.1	14	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	3	0	17	82					7	8	35	2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.0	0.2	20.0	94.8				0.8	9.2	13.2	33.6	0.8			
Итого за прием пищи:		520	20.7	14.9	102.2	618.0	0.4	3.6	0	3.0	26.0	34.6	104.8	3.6			

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергет	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
День 4														
КОТЛЕТЫ РУБЛЕЧНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	32,4	188	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	43/3 2011
СОУС	30	0,8	1,0	5,5	34,0	0								462 2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,2	14,9	60	0,00	0							526 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	20	94,8	0	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,9	2011
Итого за прием пищи:	520	29,6	14,0	102,4	655,4	0,02	0,0	0,05	2,0	19,4	39,8	129,4	2,9	
День 5														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ														
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	3	0	0,1	10,7	11,7	27,7	0,6	7/4 2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,8	27,5	95,6	1,1	14/10 2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,1	10	37,4	0	0	0	0,4	4,6	7	17	0	2011
ЯБЛОКО	100	0,0	0,0	12	54,0	0,0	20			19,0	11,0	13,0	3,0	
Итого за прием пищи:	575	14,3	13,7	115,8	634,4	0,06	24,0	0,0	0,5	259,8	67,2	153,3	6,3	
День 6														
КОТЛЕТА ОСОБАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ														
ПОРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	34,2	6	69,6	464,9	0	0	0	0	6,0	0,0	0,0	0,0136	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,2	14,9	60									526 2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	82	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	20	94,8				0,8	9,2	1,3	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:	520	49,6	16,3	132,7	867,7	0,00	0,0	0	1,7	22,4	8,9	68,4	1,9	
День 6														
КОТЛЕТА ОСОБАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ														
ПОРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	34,2	6	69,6	464,9	0	0	0	0	6,0	0,0	0,0	0,0136	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,2	14,9	60									526 2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	82	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	20	94,8				0,8	9,2	1,3	33,6	0,8	
Итого за прием пищи:	520	49,6	16,3	132,7	867,7	0,00	0,0	0	1,7	22,4	8,9	68,4	1,9	

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА													
ДЕНЬ 7													
Масса	Белки, г	Жиры, г	Углевод. и, г	Энергети	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
СЫРНИКИ НА ТВОРОГЕ													
200	34,2	19,0	40,6	474,0	0	2	0	0,0	371,8	0,0	0,0	1,2	6/6
200	0,2	0,2	14,9	60,6									2013
40	3,0	0,2	20,0	95	0,00	0	1,00	0,0	9	13	34	0,8	2011
100	0,0	0	12,0	55	0,00	20	0	0,0	19	11	13	3	
Итого за прием пищи:													
640	37,4	19,4	87,5	684,6	0,00	22,0	1,00	0,0	299,8	24,0	47,0	5,0	
ДЕНЬ 8													
ЗАПЕКАНКА, КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВЯДИНЫ													
200	19,2	19	35,5	379,0	0	18,0	0	0,0	36,5	0,0	0,0	4,0	36/8
30	0,8	1,0	5,5	34,0									46/2
200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	50	0,00	0,0	14	0	0	0,3	6/10
40	3,0	0	20,0	95	0,00	0	0	0,8	9	13	34	1	2011
40	2,6	0,4	17,-	81,8	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2011
Итого за прием пищи:													
610	26,1	19,4	86,3	661,8	0,01	68,0	0,00	1,7	66,7	20,6	69,8	6,9	

[illegible]