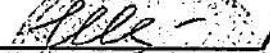


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ "Каировская ООШ"

 /Шлома Л.Н.

" 27 " августа 2024 г.

Приказ № 65 от 27 августа 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
МОБУ "Каировская ООШ"
2024-2025 учебный год**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0	78	150	264	11	0,3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,2	124	138	27	0,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,3	106	149	30	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	505	21,13	18,35	65,77	512,7	0,22	2	118	466	572	92	3,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-5з	Салат из свежих помид. и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	0,03	11	64,38	18	17	10	0,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	535	33,3	11,98	72,07	529,3	0,22	13	211,68	345	181	147	5,2

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **Среда**

Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1**

Возраст: **7-11 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	75,8	10	0	2,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6	0,28	0	25,58	241	62	160	5,4
307	Котлета из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	0,1	0,5	0	130,6	33,3	21,2	1,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
648	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	8,84	9,3	0	0,06
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	725	30,43	28,23	133,2	907	0,52	11,5	89,66	554,24	140,6	210,2	11,06

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,09	6,21	85,5	0,021	13,91	73,352	26,371	35,541	13,206	0,482
54-1 г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	0,08	0	24,48	53	141	9	0,9
236	Гуляш из филе кур	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	58,3	13,6	9,3	0,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	635	38,17	32,93	106,05	782,2	0,421	15,45	112,83	227,671	319,141	57,506	4,182

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
847	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	75,8	10	0	2,2
203	Картофель отварной	200	4,2	4,14	33,94	190,08	0	20,8	0	0	0	0	0
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	0,04	0	1,66	139	23	20	1,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1		12	5	5	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	715	24,73	19,73	92,47	648,98	0,18	31,8	1,96	319,8	125	53	6,9

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0	78	150	264	11	0,3
54-6к	Каша вязкая молоч.пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	186	143	49	1,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	505	24,45	22,59	79,41	618,7	0,33	2	132,9	528	577	114	4,7

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-5з	Салат из свежих помид. и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	0,03	11	64,38	18	17	10	0,5
54-21г	Горошница	200	19,27	1,76	45,04	273,1	0,58	0	1,2	286	166	93	5,9
236	Гуляш из филе кур	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	58,3	13,6	9,3	0,7
648	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	8,84	9,3	0	0,06
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	635	48,95	25,13	113,81	782	0,93	12,54	65,58	457,14	226,9	136,3	9,16

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **Среда**

Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2**

Возраст: **7-11 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
847	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	75,8	10	0	2,2
54-1 г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	0,08	0	24,48	53	141	9	0,9
307	Котлета из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	0,1	0,5	0	130,6	33,3	21,2	1,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	725	26,75	26,38	104,85	766,6	0,32	11,5	88,86	364,4	276,3	63,2	7,2

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,09	6,21	85,5	0,021	13,912	73,352	26,371	35,541	13,206	0,482
489	Картофель, тушеный с курицей	200	12,6	9,8	19,4	222	0,1	2,86	0,32	136,98	30,48	20,04	4,28
699	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0	2,8	0	0	2,98	0,84	0,06
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	535	19,6	16,65	75,99	534,8	0,231	19,572	73,672	249,351	90,001	58,086	6,822

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
847	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	75,8	10	0	2,2
54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,41	48,59	271,4	0,04	0	24,48	96	142	31	0,6
54-11р	Рыба, туш. с овощами в томате	100	13,85	7,41	6,29	147,2	0,09	3	316,07	209	54	57	1,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	675	24,83	14,98	115,04	696,9	0,27	13	355,55	470,8	335	114	6