

Согласовано:
Начальник территориального отдела ТУ
Роспотребнадзора по Тамбовской области в
г. Мичуринске и районах

Ю.Н. Пономарев

Ю.Н. Пономарев

Возрастная группа 7-11 лет



205/ от 30.02.21

Т.И. Киселева

Примерное 10-дневное меню
МБОУ Староюреевской средней общеобразовательной школы

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1 день

Завтрак														
405 сб 1980	Каша пшеничная, молочная, слив.маслом	200/5	10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
03/19 80	Бутерброд с сыром	20/25	6,1	10,1	9,4	207								
1010с б 1980	Чай с сахаром, лимон	200/15 /7	0,3		15,2	60,00		5,60			14,40	9,20		1,60
	Вафли	100	4,51	13,16	16,32	5,1					0,13			0,03
	итого	557	21,6	37,91	105,62	470,8	0,10	6,5	0,11		170,21	111,86	31,43	3,38

Обед														
81	Икра кабач	60	0,84	3,24	5,4	54,0	0,02	16,64			13,11	24,01	7,98	0,34
174/2 23	Суп карт. с. верм.	200	2,2	2,2	8,0	62,0	0,09	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87
405	Каша гречневая с слив. маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279,0	0,11		20,00		9,4	111,1	73,5	2,49
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03				19,2	127	16,0	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,58	23,31	116,43	0,11				20,00	65,14	14,00	0,8
	Сок яблочный пакетированный	0,2			10,2	40,8								
	Итого	745	23,72	29,82	106,47	731,43	0,25	23,24	20,0		87,39	380,57	133,08	5,94

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
258сб1 980	Вермишель молочная с сливочным маслом	200/5	5,6	6,4	19,8	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
1009сб 1980	Чай с сахаром	200/15			15,00	58,00		6		0,1	6,4	3,6		0,18
1сб 1980	Бутерброд с маслом	30/10	2,7	5,7	12,7	100,0	0,12		0,06		17,0	66,0	27,0	1,2
	итого	545	15,62	13,25	94,12	536,06	0,20	6,91	30,6	0,1	188,02	206,72	38,14	1,55
Обед														
58 сб1980	Салат из помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,0	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,50
170ср2 005	Борщ	200	1,56	4,12	10,48	84,8	0,04	8,23	0,0		35,5	42,58	21,0	0,95
747 сб 1980	Рис отварной со слив. маслом	150/5	3,82	4,13	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
	Молоко пастеризованное	200	2,8	3,2	4,7	60,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
633 сб 1980	Гуляш из. курицы	80\80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,64	43,0		56,1	138,2	23,9	1,77
	Хлеб ржаной	60	4,39	0,69	27,97	139,72	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Фрукты банан	100- 200	2,0	1,0	2,0	92,0	0,08	20,0			16,00	56,0	84,0	1,2
	итого	855	33,03	31,98	95,38	828,7	0,46	43,72	43,02		391,24	554,56	193,02	6,57

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
168ср 2010	Каша молочная рисовая	160/ 5	3,98	13,96	28,97	161,0	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
948	Кисель	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,02		0,1	6,4	3,6		0,18
	Печенье	135	11,42	2	25,0	251,0								
	итого	500	15,44	15,96	78,73	506,2	0,04	1,02	20	0,1	15,0	33,0	5,9	0,54

Обед														
87	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,14	18,17	25,5		21,09	24,58	12,54	0,80
187сб 2005	Щи из свежей капусты	200	1,88	4,12	8,24	79,6	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
694 2005	Картофельное пюре с слив.маслом	150/ 5	3,17	8,31	21,75	177,12		27,75	0,01		36,98	86,6	27,75	1,01
244ср 2010	Рыба тушеная с овощами	90	6,12	0,31	2,54	42,	0,04	0,77	3		10,3	67,4	8,0	0,43
1010 сб 1980	Чай с сах, лимон	200/ 15/7	0,3		15,22	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,0	0,006				21,0	87,0	19,0	2,0
	Булочка	50	4,9	1,3	26,9	131,5	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	итого	857	21,98	18,39	124,45	760,56	0,296	67,06	28,51		158,68	382,03	114,19	7,8
	Булочка	50	4,9	1,3	26,9	131,5	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	Итого	857	48,86	38,08	280,82	1652,62	0,652	134,1 2	57,02		337,6 1	833,21	257,48	16,92

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
69Ср 2010	Каша манная молоч. с слив маслом	200/5		3,4	3,96	32,83	181,0	0,02		20,0		4,80	50,6	16,4	0,38
03/198 0	Бутерброд с сыром	20/25		6,1	10,1	9,4	155								
1980/10 09	Чай с сахаром печенье итого	200/15 50 500		0,20 5,7 15,4	1,75 15,81	15,0 10,1 67,33	58,00 80,00 474		6,00 6,00 0,02	20,00 40,00		6,0 10,80	50,60 50,60	16,40 16,40	94 94,38

Обед															
81/198 0	Салат из капусты	60		0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206 ср 2005	Суп карт с горох	200		4,92	4,48	17,8	132,4	0,18	4,65	0		30,46	69,74	28,24	1,62
688 2005	Макароны отварные с слив. маслом	150/5		5,52	6,98	31,79	213,83	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
669/19 80	Тефтели из говядины	90		8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96
868ср 2005	Компот из сухофруктов	1/200		0,05		31,5	124	0,01	0,4		0,1	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100		4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Яблоко	100		0,20		2,45	23,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	825		25,15	25,05	150,39	931,03	0,366	22,6	60,0	0,1	135,7 3	339,22	106,94	8,41

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
417/19 80	Гречневая молочная каша со слив. маслом	160/5	4,67	10,86	25,83	166,0	0,11		20		9,4	111,1	73,5	2,49
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,3		15,22	60,0		5,6			14,4		9,2	1,6
	булочка	100	12,8	5,60	33,08	263,0								
	Итого		17,77	16,46	74,13	489	0,11	5,6	20		23,8	111,1	82,7	4,09

Обед														
55/19 80	Салат из свежего огурца	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,02	4,68			13,11	24,01	7,98	0,34
204Ср 2005	Суп картофельный с пшеном	200	2,0	2,4	14,6	89,2	0,09	6,6	0		19,2	53,36	21,32	0,77
747	Рис отварной со слив маслом	150/5	3,82	0,27	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
658Ср 2005	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08	0,12	23,0		35,0	133,1	25,7	1,2
948/19 80	Кисель плод. Ягод.	200			42,1	163,0	0,01		0,0	0,1	6,4	3,6	0,0	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Мандарин	100	0,86		8,1	41,04	0,07	41,04			37,8	18,36	11,88	0,11
	итого		26,8	17,54	168,05	932,68	0,43	54,54	23,0	0,1	144,6	350,48	92,33	4,55

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
	Каша пшеничная, молочная, слив.маслом	200/5		10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
1980	Бургерброд с слив маслом	75/20		1,6	12,6	9,5	158	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
1024/ 1980	Кофейный напиток	200		4,9	5,0	32,5	190		1,6			172	76	24,8	1
	итого	500		17,9	32,25	106,7	546,7	0,12	2,5	88,61		333,28	194,51	58,83	3,02

Обед															
81/19 80	Салат из свежей капусты	60		0,84	3,06	5,34	52,8	0,01	20,97			26,8	14,83	7,9	0,32
219/1 980	Суп картофельный с рисом	200		0,14	4,2	13,2	98	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
694/1 980	Картофельное пюре со слив маслом	150/5		3,17	8,31	21,75	177,12	0,14	18,17	25,5	0,01	36,98	86,6	27,75	1,01
255ср 2010	Котлета рыбная	80		10,64	3,76	7,67	107,0	0,07	0,34	21,0		42,7	146,8	24,0	0,59
1010/ 1980	Чай с сах, лимон	200/15/ 7		0,3		15,22	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
	Пирожок с повидлом	75		4,5	1,6	44,2	208,0	0,008	0,06	11,9		13,65	42,98	16,87	0,97
	Хлеб ржано- пшеничный	100		7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого	877		26,69	22,08	154,0	935,78	0,42	51,74	58,4	0,01	172,97	415,59	110,52	6,06

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
417/1 980	Каша молочная манная с сахаром, слив. маслом	160/5	3,4	10,33	27,83	161	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
	Печенье	75	7,41	4,58	41,71	223,21	0,09				11,0	45,83	16,5	0,92
926/1 980	Компот из свеж яблок хлеб ржаной	200 60	0,2 4,41	0,2 0,69	22,3 27,97	110 139,72	0,02 0,11				12,0 20,0	2,4 65,14		0,8 0,86
	Итого	500	15,42	15,8	119,81	633,93	0,25		20		51,6	142,63	36,4	2,94

Обед														
103/1 980	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,04	9,72			19,92	26,98	12,45	0,51
200ср 2005	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,2	8,0	62,0	0,11	9,6	0		20,68	61,44	24,9	0,94
405/1 980	Каша гречневая со слив. маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279,0	0,34		0,034		52,93	207,93	69,14	5,19
591 ср 2005	Гуляш из говядины	90/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
1009/ 1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15	58,0		6,0			0,2			0,02
	Банан	100	3,0	1,0	42,0	92,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,0	0,86
	итого	895	41,98	36,1	163,06	966,46	0,85	46,6	0,034		154,0 9	612,18	230,5	11,04

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
258/1980	Вермишель молочная	200	5,6	6,4	19,8	112,0	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,66	0,58	23,31	116,43	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
948	Кисель п/ягод	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		0,1	6,4	3,6		0,18
	булочка	50	6,9	9,3	26,9	147,5								
	Итого	550	16,20	16,28	94,77	470,13	0,21	1,99	30,6	0,1	181,02	206,72	38,14	1,55

Обед														
55/1980	Огурцы свежие в нарезке	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,02	4,68			13,11	24,01	7,98	0,34
170ср2005	Борщ	200	1,56	4,12	10,48	84,8	0,04	8,23	0		35,5	42,58	21,0	0,95
688/2005	Макароны отварные со слив маслом	150/5	5,52	6,98	31,79	213,83	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
637ср2005	Курица отварная	90	17,19	6,66	0,45	130,5	0,03	0	15,0		29,25	107,25	15,0	1,35
	Молоко пастеризованное	200	2,8	3,2	4,7	60,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02		3,0		8,70	27,0	6,0	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого	835	37,0	29,31	118,16	894,49	0,36	15,51	39,02		354,01	483,15	113,1	5,44

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
405/1 980	Каша гречневая с молоком, с сахаром, слив маслом	160/5	4,67	7,86	25,83	166,0	0,11		20,0		9,4	111,1	73,5	2,49
	Печенье	135	14,42	7,94	33,0	261,0	0,20	6,91	30,6		6,0			94,0
1010/ 1980	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,3		15,22	60,00	5,60				14,40	9,20		1,6
	Итого	522	19,39	15,8	85,25	487	5,71		20,0		23,8	120,3	73,5	4,09

Обед														
81	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,4	54,0		9,72	1		31	22	12	1
187/2 005	Щи из свежей капусты	200	1,88	4,12	8,24	79,6	0,19	9,0	0,01		77,6	130	56	2,71
747/1 980	Рис отварной со слив. маслом	150/5	3,82	0,27	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03				19,2	127	16	1,44
1009/ 1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,0	58,00		6,00			60,0			0,94
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11		20,0		21,00	87,00	19,00	2,00
	Итого	890	22,78	25,18	144,29	826,84	0,41	34,72	21,01		237,8 9	429,91	123,45	11,38

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
405/1 980	Каша молочная рисовая, с маслом	195/5	8,98		28,97	161,0	0,02	0	20		4,7	50,6	16,4	0,36
1/198 0	Бутерброд со слив маслом	60/40	6,16	25,92	20,80	316,0	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
1043/ 1980	Напиток из вишни	200	0,30		17,26	70,08					4,92		3,12	0,1
	Итого	500	15,44	25,92	67,03	547,08	0,11		20		20,62	96,43	36,02	1,38

Обед														
95/19 80	Салат из моркови	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70,00	41,28	1,22
197/1 980	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,0	108	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
694/2 005	Картофельное пюре	150/5	3,17	8,31	21,75	177,12		0,32	41,32	0,01		54,55	152,73	53,86
669/1 980	Тефтели из гов.	90	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96
1024/ 1980	Кофейный напиток на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Мандарин	100	0,86			41,04	0,07	41,04			37,8	18,36	11,88	0,11
	итого	905	27,15	32,04	142,64	994,86	0,366	55,36	80,52	0,81	161,5	403,17	272,81	59,73