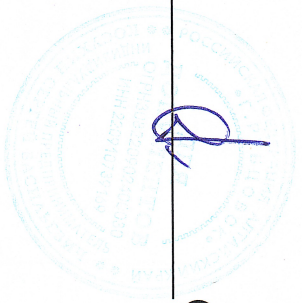


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»



О. П. Чернова

Меню для организации питания детей 7-11 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ШТТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевагова А.Я.

с 1 сентября 2024

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. 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		

1 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
1	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 День

Завтрак

292 г	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	13,5	13,4	30,9	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
106 п	Овощи натуральные (отурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	15,98	15,96	59,9	506,55	0,938	19,6	39,13	0,87	94,24	188,59	87,56	4,59

3 день

Завтрак

121 г	Суп молочный с гречневой крупой	200	1,05	4,01	12,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15,71</i>	<i>15,57</i>	<i>58,56</i>	<i>582,37</i>	<i>0,195</i>	<i>2,31</i>	<i>24,7</i>	<i>1,23</i>	<i>702,8</i>	<i>679,4</i>	<i>84,14</i>	<i>127</i>

4 День

Завтрак

182 г	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	7,8	20,9	228,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
1	Бутерброд с мясом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15,98</i>	<i>15,82</i>	<i>63,92</i>	<i>561,47</i>	<i>0,245</i>	<i>0,81</i>	<i>0,175</i>	<i>1,65</i>	<i>334,29</i>	<i>435,54</i>	<i>61,47</i>	<i>3,56</i>

5 День

Завтрак

261 г	Печень-тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	10,2	8,5	9,7	198,2	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 г	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 г	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	15,92	15,92	59,91	538,6	0,396	65,35	5541	0,69	92,1	350,31	62	7,01

6 День

Завтрак

267 г	Каша, пшеница молочная жидкая	200	9,8	2,4	8,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
пром.пр	Сдоба к кофе	50	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
14 г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
493 г	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,96	15,97	63,95	621,77	0,215	2,69	48,21	0,6	57,7	153,6	27,1	6,83

7 День

Завтрак

407 п	Рагу из пшеницы	240	11,4	10,8	17,9	330,21	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>15,96</i>	<i>15,92</i>	<i>59,98</i>	<i>523,11</i>	<i>0,211</i>	<i>28,2</i>	<i>0,02</i>	<i>4,07</i>	<i>57,6</i>	<i>191,1</i>	<i>60</i>	<i>3,29</i>

8 День

Завтрак

294 п	Макаронны отварные с овощами	200	2,24	4,4	14,04	132	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	3,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15,9</i>	<i>15,96</i>	<i>59,63</i>	<i>523,57</i>	<i>0,205</i>	<i>4,01</i>	<i>24,58</i>	<i>1,63</i>	<i>419,8</i>	<i>392,36</i>	<i>72,14</i>	<i>127,22</i>

9 День

Завтрак

372 п	Голубцы ленивые	90	10.2	7.8	7.2	171.1	0.04	11.3	0.013	0.27	30.9	93.73	19.1	1.4
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	206.25	0.14	18.01	0	0	36.97	86.59	27.7	1
106 п	Овоши натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.036	15		0.42	8.4	15.6	12	0.54
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб под. л с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<i>Итого:</i>	<i>555</i>	<i>15.97</i>	<i>15.94</i>	<i>59.99</i>	<i>529.91</i>	<i>0.243</i>	<i>45.11</i>	<i>0.019</i>	<i>1.04</i>	<i>95.21</i>	<i>223.17</i>	<i>67.44</i>	<i>3.68</i>

10 День

Завтрак

181 т	Каша манная молочная жидкая	200	10.9	12.8	13.9	283.65	0.1	0.26	323.79		102.83	225.23	16.1	2.63
399 т	Блинчик со ступицным молоком	60	3.26	1.86	20.23	110.5	0.6	0.5	12.4	0	41.75	53.37	12.69	0.6
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.68	1.32	14.82	68.97	0.035				6.9	31.8	7.5	0.93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15.94</i>	<i>15.98</i>	<i>63.95</i>	<i>523.12</i>	<i>0.735</i>	<i>0.76</i>	<i>336.19</i>	<i>0</i>	<i>162.48</i>	<i>313.4</i>	<i>37.29</i>	<i>4.46</i>