Утверждаю

Директор МБОУ «Череповская ОШ»

_____ Кулешова Л.А.

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся МБОУ «Череповская ОШ»

на 2023/2024 учебный год

№ рецептуры	**День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
10	Морковь, протёртая с сахаром	40	0	0,03	5,61	22,89	0,0023	1,9	0	0	0	0,03	10	150	0	100	0	20	0,2
93	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	62	0,13	0,17	139	233	51	274	14,6	63	1,85
382	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,7	20	0	0	0	4,4	0
508	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	20	200	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**470**	**11,76**	**12,5**	**67,4**	**523,99**	**0,3**	**13,4**	**49,2**	**62,7**	**0,14**	**0,3**	**279**	**501**	**51**	**378**	**14,6**	**97,7**	**2,63**

№ рецептуры	**День 2 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
244	Рыба припущенная в молоке	80	10,05	6	2,3	105,3	0,07	0,9	7,22	458	0,13	0,09	55	162	107	277	9,47	36	0,59
688	Макаронные изделия отварные.	150	0,1	1	14	222,4	0	10	0,2	0	0	0,1	2,4	0	0	12	0	0	0
54-3	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,7	0	0,01	6,9	8,5	0	30,2	0,02	4,6	0,77
508	Хлеб ржаной.	40	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**470**	**10,8**	**6,4**	**43**	**456**	**0,15**	**12,1**	**4,8**	**459**	**0,13**	**0,2**	**84,7**	**349,6**	**107**	**323,2**	**9,49**	**50,6**	**1,84**

№ рецептуры	**День 3** **Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
265	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	169	0	0	20	234	40	383	27,5	108	2,02
54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	0	0	0	0,1	50	4,3	0	0,17	0	2,1	0,09
5,08	Хлеб ржаной.	40	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**440**	**35,7**	**9,1**	**71,3**	**440,36**	**0,2**	**2,38**	**147**	**170**	**0**	**0,1**	**93**	**336,3**	**40**	**424,17**	**27,5**	**12**	**2,59**

№ рецептуры	**День 4** **Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
54-13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	45,6	0,01	2,28	0,68	11	0	0,02	19	22	12	136	0,35	11	0,7
22	Картофель тушеный с курицей	175	6,3	4,9	9,7	111	0,05	1,43	0,16	0,7	0,06	0,16	15,24	68,49	0	34	6,7	10	2,14
376	Кисель	200	3,5	3,7	25,5	102,6	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	111	178,4	0	18	0,01	4,8	0
5,08	Хлеб ржаной.	40	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**475**	**13,8**	**12,1**	**60,2**	**359,2**	**0,2**	**5,31**	**0,88**	**11,7**	**0,068**	**0,19**	**165,6**	**366,9**	**12**	**192**	**7**	**35,8**	**3,32**

№ рецептуры	**День 5** **Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
54-7	Салат из белокоч. капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122	13	0	0,03	40	30	11	248	0,26	15	0,56

11	Молоко сгущённое.	30	7,20	8,50	55,50	328	0,04	1	0	0	0	0	75	103	0	32,65	0	30	0,4
400	Блины	100	6,87	8,10	35,43	241,99	0	0,24	0	0	0,4	0,5	0,1	0	0	93	0	0	0
376	Какао с молоком.	200	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0	18	0,01	4,8	0
	Итого за завтрак:	**390**	**19,17**	**26,4**	**122,6**	**844,19**	**0,12**	**37,6**	**122**	**13**	**0,4**	**0,54**	**217,7**	**311,4**	**11**	**391,65**	**0,27**	**49,8**	**0,96**

№ рецептуры	**День 6 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
268	Котлета.	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0	0	0,06	22	108	77	172	13,8	48	1,03
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	16	0,09	0,12	15	181	22	219	3,52	120	4,04
377	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,7	0	0,01	6,9	8,5	0	30,2	0,02	4,6	0,77
5,08	Хлеб ржаной.	40	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0,3	0,01	0	20,4	98	0	41	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	465	26	10	73,7	488	0,34	1,63	24,3	17	0,1	0,19	64,3	395,5	99,6	462,2	17,3	183	6,32

№ рецептуры	**День7 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.**	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
10	Морковь, протёртая с сахаром	40	0	0,03	5,61	22,89	0,0023	1,9	0	0	0	0,03	10	150	0	100	0	20	0,2
07022	Пельмени	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0	0,01	0	0	0,06	28,97	79,86	0	0	0	16,3	1,05
54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	0	0	0	0,1	50	4,3	0	0,17	0	2,1	0,09
531	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	20	200	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	93	0	4	0	10	0,48

	Итого за завтрак:	**370**	**9,76**	**11,5**	**58,14**	**522,56**	**0,2**	**1,92**	**0,01**	**0,7**	**0,008**	**0,19**	**122,3**	**332,2**	**0**	**104,17**	**0**	**77**	**0,78**

№ рецептуры	**День 8 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 2 неделя.**	**Масса порций**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины**						**Минеральные вещества**						
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**F**	**D**	**B2**	**Ca**	**P**	**I**	**K**	**Se**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак:																		
54-16	Винегрет с раст. маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	12	0	0,01	12	21	7,9	128	0,14	9,7	0,4
168	Каша "Дружба" вязкая	150	7,2	7,4	10,8	207,36	0	1,3	0,2	0	0,4	0	132	20	0	230	0	20	0,44
382	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,7	20	0	0	0	4,4	0
508	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	20	200	0,03	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**440**	**16,6**	**15,3**	**81,6**	**562,26**	**0,23**	**23,5**	**73,1**	**12,7**	**12,1**	**0,08**	**207,6**	**387,9**	**7,9**	**362**	**0,14**	**71,3**	**1,32**

№ рецептуры	**День 9 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.**	**Масса порций**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**Витамины**						**Минеральные вещества**						
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**F**	**D**	**B2**	**Ca**	**P**	**I**	**K**	**Se**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак:																		
321	Капуста тушёная	150	6,57	4,19	2	185,19	0,06	0	0,03	0,02	2,05	0,03	18,12	0	0	126,36	0,01	20	3,55
268	Котлеты.	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0	0	0,06	22	108	77	172	13,8	48	1,03
382	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,7	20	0	0	0	4,4	0
5,31	Хлеб пшеничный.	30	3	1,1	20	200	0,12	0	0	0,2	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
41	Хлеб ржаной	40	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0,3	0,01	0	20,4	98	0	41	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	495	27,13	9,1	59,6	639,79	0,32	11,5	5,75	0,52	2,66	0,19	174,3	299	77,02	409,14	13,7	97,4	5,06

№	**День 10**	**Масса**	**Пищевые вещества**	**Энергет**	**Витамины**	**Минеральные вещества**

рецептуры	Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	порций	Б	Ж	У	ическая ценность	B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
1	Салат витаминный.	60	28	0	38,16	68	0,11	10	0	0	3	0	234	120	0	10	0	9	0,62
694	Пюре картофельное	150	0	22	26,23	212,82	0,02	0,35	0,02	0	0	0	15,9	0,6	0	54,32	0	2.8	2
07023	Сосиски вареные	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0	0	0,03	25	0	54	123	11,2	0	1,8
54-3	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,7	0	0,01	6,9	8,5	0	30,2	0,02	4,6	0,77
531	Хлеб ржаной	30	3	0,5	20	100	0,08	0	0	0,3	0,01	0	20,4	98	0	41	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	**550**	**39**	**42,6**	**91,9**	**634,72**	**0,23**	**11,5**	**0,4**	**1**	**3,55**	**0,04**	**279,2**	**227,1**	**54**	**253,5**	**11,1**	**26,4**	**5,67**