

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Кульчумовская ООШ

Рахматулин Г.М./

М.П.



Примерное 10- дневное меню

Для организации питания учащихся 5-9 классов

МОБУ Кульчумовская ООШ

2022-2023 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для уч-ся 5-9 классов

День : понедельник

Сезон: осенний - зимний: 2022-2023 г.

Неделя: 1 1 завтрак

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
№7	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	0,93	4,4	
№23	Компот из свежих плодов	250	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	20,05	1,62	0,16	
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4,2	0,31	
	итого	550	13	17,9	106,28	564,07	7,12	18,19	84,95	4,25	62,31	46,22	3,13	0,33

Вторник 1 неделя завтрак

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
№16	Гречка отварная	250	8,73	5,43	45	263,81	0,024	0	0,3	0,48	15	98,36	3,3	4,4
№12	Гуляш из мяса курицы	130	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	11,2	15,54	1,86	0,16
№22	Чай с сахаром	250	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0,4	0,56
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4,2	0,31	
	итого	690	23,96	17,5	98,18	523,41	12,49	1,94	0,4	1,39	46,95	140,65	7,76	5,45

Среда неделя 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	
															железо
№29	Салат из свежей капусты	80	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42	
№ 3	Рыба, запеченные с овощами	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,24	0,4	135,2	40	21,6	0,64	
№1	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1	
№ 22	Чай сахаром	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22	
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31	
	Итого:	560	17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79	

Четверг 1 неделя завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	
															железо
№	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,03	3,06	87,18	38,08	35,3	2,03	
№ 22	Чай с сахаром	250	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0,4	0,56	
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31	
№37	Булочки	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4	
	Итого	650	10,15	5,76	60,85	431,37	0,29	5,81	0,03	3,42	131,18	48,08	44,1	3,23	

пятница 1 неделя завтрак

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
№31	Винегрет овощной	80	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48			
№4	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15			
№12	Гуляш из мяса курицы	120	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54			
№ 15	Соус томат.	50	1	4,43	6	70	0,03	2	0	0	0	5	0	0,03			
№ 25	Кисель	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0			
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33			
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31			
	Итого:	630	17,84	21,85	83,95	832,9	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97			

2 неделя понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
№ 22	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42		
№ 18	Фрикадельки	120	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,4	135,2	40	21,6	0,64			
№ 1	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,19	88,05	39,9	27,8	1			
№ 23	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22			
№ 35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33			
№ 35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31			
	Итого:	600	17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79			

Вторник 2 неделя

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
№ 29	Салат из свежей капусты	80	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35		
№ 8	Плов из кур	200	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11		
№ 22	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
№ 40	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	1,05		
№ 35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
№ 35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31			
	Итого:	560	28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66		

Среда 2 неделя завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
№ 29	Салат из свежей капусты	80	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42		
№ 14	Жаркое домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25		
№ 22	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31		
	Итого:	510	28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66		

Четверг 2 неделя завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
№ 31	Винегрет овощной	80	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48		
№ 4	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15		
№17	Гуляш из мяса курицы	120	9,41	22,55	7,32	269,6	0,048	0,17	36,52	0	89,56	13,49	12,9	1,54		
№15	Соус томат	50	1	4,43	6	70	0,03	2	0	0	0	5	0	0,03		
№ 20	Кисель	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0		
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31		
	Итого:	650	17,84	21,85	83,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97		

Пятница 2 недели завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
№ 11	Щи с капустой и картофелем	250	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	26,72	0,93	4,4
№21	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
№35	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
№35	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,03	19,5	4	4,2	0,31
№ 37	булочки	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
	итого	610	13	17,9	106,28	564,07	7,12	18,19	84,95	4,25	62,31	46,22	3,13	0,33