

Утверждаю
 Директор МБОУ «Ведерниковская ООШ»:
 _____ Антоненко Т.А.
 Приказ №89 от 28.08.2023г.

**Примерное меню рационов питания для детей 7-11 лет
 в МБОУ «Ведерниковская ООШ» в 2023году**

Составлено на основании: Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных организаций» под ред. Кучма В.П. Москва 2016г. Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П. 2015г.

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>День N 1</i>															
Завтрак:															
№637	Куриная грудка отварная	107	24,41	27,67	1,06	350,91	21,00	0	1,00	0	0,02	0,08	0	0	0
Таб.8	Каша пшеничная	180	3,23	3,3	33,06	174,86	10,32	0	3,16	0	0,14	0,07	0	0	0
№92	Салат из моркови	100	5,7	7,8	26,8	200,2	80,1/ 361,9	75,3	1,5	177,3	0,1/ 0,3	0,09/0,3	0	4,6	1,9
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0	0,10	0	0	4,95	8,24	4,40	0,86	0,02
ИТОГО		647	40,38	39,81	122,56	1010,05	162,42/ 361,9	94,36	7,68	242,9	5,39/0,0 4	8,67/ 0,3	4,40/ 0,36	5,46	35,52
<i>День N 2</i>															
Завтрак:															
№608	Котлета (куриная)	100	16,6	18,96	10,64	279,6	11,00	24	0,8	12,9	0,04	0,06	0	0,3	0
№302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,69	2,74	47,28	248,54	0,36	0	0	0,66	18,0	247,06	165,7	5,56	0
№363	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	18,3	15/ 309,7	23,4	2,1	108,5	0,06/ 0,04	0,3/ 0,04	800	8,7	4,3
№ 24М	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,94	7,06	3,0	79,3	0,04	16,3	0	3,2	14,2	27,1	16,2	0,74	80,67
№18	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
№18	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№382М	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	149,32	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
ИТОГО		670	39,51	35,34	133,78	1011,22	89,93/ 309,7	76,82	23,44	201,2 4	233,89/ 0,04	381,51	971,78/ 0,3	19,99	48,66

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День N 3														
	Завтрак:														
№279М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	235,88	0,125	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
№312М	Картофельное пюре	180	4,0	3,94	27,19	160,22	0,19	31,85	17,16	0,19	54,24	118,69	40,56	1,5	27,02
№363	Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	18,3	15/ 309.7	23,4	2,1	108.5	0.06/ 0.04	0.3/ 0.04	800	8.7	4.3
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0	0,10	0	0	4,95	8,24	4,40	0,86	0,02
	ИТОГО	570,0	25,2	19,96	104,51	698,48	172,2/ 361,9	101,1	7,21	244	0,59/ 0,3	0,41/0,3	0/0,5	8,2	6,6
	День N 4														
	Завтрак:														
№212М	Омлет с колбасой	160	16,46	18,507	3,307	245,711	0,138	4,24	266,0	0,822	114,8	267,031	25,05	3,037	303,6
№22К	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	3,00	0	0,006	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№883	Кисель витаминизированный	200	0	0	7,2	28,8	15	29,5	1	0	0	0	0	7,2	28,8
№403	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	14,00	0	0,20	23,00	15,50	12,50	2,30	44,00
	ИТОГО	550	24,83	20,007	71,917	567,131	57,70	66,54	268,68	55,73	143,95	301,30	43,85/ 0,3	12,75	396,1

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<i>День N 5</i>														
	Завтрак:														
№239М	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	17,31	186,93	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
№312М	Картофельное пюре	180	4,0	3,94	27,19	160,22	0,19	31,85	17,16	0,19	54,24	118,69	40,56	1,5	27,02
№71М	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,07	25,0	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	133,0
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№859	Компот из свежих яблок	200	0,19	0,0	19,6	79,16	10,8/0	0	0,72	0	0,018	0	0	4,86	0
	ИТОГО	640	23,19	13,43	97,962	683,87	53,66	45,52	37,3	57,55	87,83	227,82	62,13/0,3	7,1	89,47
	<i>День N 6</i>														
	Завтрак:														
463	Сырники из творога со сметаной и сахаром	175/20/ 11,5	40,4	12,44	36,3	418,76	264	0	1,2	0	0,16	0,51	0	0,7	0
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№14	Масло сливочное (порциями)	22,5	0,21	28,88	0,28	261,88	4,2	0	4,9	6,65	0,35	0,35	2,07	3,5	0,7
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0	0,10	0	0	4,95	8,24	4,40	0,86	0,02
№403	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	14,00	0	0,20	23,00	15,50	12,50	2,30	44,00
	ИТОГО	589	48,05	42,76	108,02	1009,12	247,73/12	32,8	3,38	60,8	23,37	16,15	13,09/0,3	3,8	48,92

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День №7														
	Завтрак:														
№536	Сосиска отварная	100	9,75	20,3	0,77	224,78	14,0	9,8	9,2	76,0	0,03	0,04	0	0	0
№413	Макароны отварные	180	6,36	6,89	41,94	255,21	9,6	0	0,6	0	0,05	0,012	0	0	0
24М	Салат из свежих помидор	100	1,1	5,17	3,47	64,81	0,04	16,3	0	3,2	14,2	27,1	16,2	0,74	80,67
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№859	Компот из свежих яблок	200	0,19	0,0	19,6	79,16	10,8/0	0	0,72	0	0,018	0	0	4,86	0
	ИТОГО	640	24,44	33,4	115,44	860,12	95,39	37,34	4,7	149,28	0,218	0,22	0/0,3	10,56	4,7
	День N 8														
	Завтрак:														
№95К	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	318,99	0,52	67,68	7896,0	1,25	42,50	422,38	64,44	8,58	8064,4 2
№331М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,39	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
№71М	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,07	25,0	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	133,0
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№382М	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	149,32	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	ИТОГО	590	36,0	15,98	115,11	748,26	43,1	93,44	7923,7	56,25	273,63	614,14	106,69	9,62	8166,2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День №9														
	Завтрак:														
№268М	Шницель мясной	100	16,23	15,86	15,2	268,46	0,1	0	0	2,36	23,0	168,2	27,3	2,75	0
№312М	Картофельное пюре	180	4,0	3,94	27,19	160,22	0,19	31,85	17,16	0,19	54,24	118,69	40,56	1,5	27,02
№363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,3	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
24М	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,94	7,06	3,0	79,3	0,04	16,3	0	3,2	14,2	27,1	16,2	0,74	80,67
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0	0,10	0	0	4,95	8,24	4,40	0,86	0,02
	ИТОГО	670	28,74	28,64	109,41	810,36	122,9/361,9	121,39	21,48	234,16	75,05/0,3	250,47/0,3	64,9/0,3	9,15	75,94
	День №10														
	Завтрак:														
463	Сырники из творога со сметаной и сахаром	175/20/ 11,5	40,4	12,44	36,3	418,76	264	0	1,2	0	0,16	0,51	0	0,7	0
Стр.6	Хлеб ржаной	30	4,68	0,48	33,84	158,4	45,0	14,76	1,3	46,4	0,14	0,09	0	0	30
Стр.6	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,56	15,82	77,76	6,0	4,2	0,72	19,2	0,04	0,1	0/0,36	0	3,6
№14	Масло сливочное (порциями)	22,5	0,21	28,88	0,28	261,88	4,2	0	4,9	6,65	0,35	0,35	2,07	3,5	0,7
№376М	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0	0,10	0	0	4,95	8,24	4,40	0,86	0,02
№403	Фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,4	0,03	14,00	0	0,20	23,00	15,50	12,50	2,30	44,00
	ИТОГО	589	48,05	42,76	108,02	1009,12	247,73/12	32,8	3,38	60,8	23,37	16,15	13,09/0,3	3,8	48,92