

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Слищенская основная общеобразовательная школа
Суражского района Брянской области



Примерное десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
(возрастная группа 7-11 лет)
сезон осенне-зимний
МБОУ Слищенская ООШ
Суражского района Брянской области

Возрастная категория: 7 – 11 лет

- 1. «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений» -доц. Л.С.Коровка, проф. Академик РАЕН А.Я.Перевалов и др. Издательство «Уральский региональный центр питания», 2008г.**
- 2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей». Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2015г.**
- 3. «Химический состав Российских продуктов питания». Справочник/ Под ред. Член-корр МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН проф. В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2002г.**

ДЕНЬ 1

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Салат витаминный	60	0,68	6,26	6,92	85,16	6,07	0,012	14,94	0,28
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	30,46	1,62
219 Ср 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,0	0,24	17,30	5,26
212 Ср 2008	Птица (курица) отварная	90	4,86	12,27	0	173,57	0,15	0	62,74	2,57
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	68,64	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
				-						
	Итого		23,02	29,38	118,02	874,97	23,89	0,732	200,71	14,73

ДЕНЬ 2

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат из свеклы и зеленым горошком	60	0,68	6,05	6,23	82,08	6,5	0,042	37,82	0,9
37 Ср 2008	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	98	8,23	0,04	35,5	0,93
41 Ср 2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23	160,4	24,22	0,18	49,30	24,22
172 Ср 2008	Рыба, тушённая в томате с овощами	90	9,34	5,16	4,83	113,05	12,36	2,7	64,81	1,44
280 Ср 2008	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,33	0	22,66	91,98	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
	Фрукты свежие	100	0,04	-	11,3	46	13,0	0,01	16,0	
	Итого		19,24	22,4	107,74	715,51	54,84	3,282	272,16	33,2

ДЕНЬ 3

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	52,01	10,2	0,012	14,94	0,28
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	27,41	99,27	1,83	0,016	36,16	10,4
214 Ср 2008	Рис отварной	150	4,18	6,79	5,6	69,07	19,71	0,06	31,5	1,6
	Котлета из мяса(куриная)	90	8,09	7,7	9,4	59,9	14,4	0,05	21,9	16,9
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	6,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
	Итого		29,2	25,58	92,62	545,01	38,41	0,398	266,15	35,7

ДЕНЬ 4

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
27 Ср 2008	Салат из свеклы	60	2,7	2,82	4,98	82,4	0,006	8,7	39,66	8,7
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	200	2,25	3,5	13,97	96,8	6,66	0,072	20,8	0,83
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,32	211,1	0	0,08	6,48	1,48
209 Ср 2008	Котлеты припущенные	90	22,32	26,1	9,18	360,45	3,11	0	43,92	1,8
283 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0,56	0	28,89	113,79	10,08	0,01	6,40	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	23,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
				-						
	Итого		37,69	46,12	132,44	1100,54	20,856	9,162	190,26	17,99

ДЕНЬ 5

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,006	8,7	39,66	8,7
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	30,46	1,62
41 Ср 2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23	160,4	24,22	0,18	49,30	24,22
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	90	12,94	16,73	7,28	232	14,13	0,011	126,62	20,72
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	86,24	3,02	0	14,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	24,8	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
	Фрукты свежие	100								
	Итого		25,53	34,29	104,37	834	46,026	9,371	321,31	60,26

ДЕНЬ 6

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат витаминный	60	0,68	6,05	6,23	108,08	6,5	0,042	37,82	0,9
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	10,25	0,048	47,74	1,15
224 Ср 2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	34,26	0,25	109	27,85
163 Ср 2008	Рыба отварная	90	9,84	3,84	1,35	80,08	3,16	0,03	11,4	0,3
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	23,5	86	0	0,18	35	3,9
	Кондитерские изделия	3	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
				-						
	Итого		29,33	23,51	111,78	784,26	57,84	0,68	389,51	53,62

ДЕНЬ 7

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
23 Ср 2008	Винегрет овощной	60	0,86	3,05	5,7	61,21	0,006	8,7	39,66	8,7
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	200	2,25	3,5	13,97	96,8	16,66	0,072	20,8	0,83
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,32	211,1	0	0,08	6,48	1,48
212 Ср 2008	Птица (курица) отварная	90	4,86	12,27	0	173,57	3,15	0	62,74	2,57
280 Ср 2008	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0	23,66	101,98	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	23,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
				-						
	Итого		18,06	25,32	118,65	814,66	20,346	9,172	224,41	19,29

ДЕНЬ 8

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	10,2	0,012	14,94	0,28
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,41	99,27	4,83	0,016	36,16	10,4
41 Ср 2008	Гречка отварная	150	3,2	6,06	23	186,4	27,22	0,18	49,30	24,22
209 Ср 2008	Котлеты припущенные	90	22,32	26,1	9,18	360,45	0,11	0	43,92	1,8
282 Ср 2008	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Кондитерские изделия	50	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
				-						
	Итого		32,68	38,67	108,77	918,77	49,89	0,528	239,05	42,41

ДЕНЬ 9

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
24 Ср 2008	Салат из свеклы и моркови	60	0,8	6,05	4,6	75,65	0,006	8,7	39,66	8,7
43 Ср 2008	Свекольник	200	1,58	2,19	11,66	92,6	6,6	0,08	18,44	0,71
224 Ср 2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	24,26	0,25	109	27,85
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	90	12,94	16,73	27,28	232	14,13	0,011	126,62	20,72
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
	Кондитерские изделия			-						
	Итого		32,46	33,53	120,23	916,09	51,666	9,351	477,27	81,4

ДЕНЬ 10

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,006	8,7	39,66	8,7
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	106,26	13,25	0,048	47,74	1,15
214 Ср 2008	Картофельное пюре	150	13,18	16,79	25,6	93,07	19,71	0,06	31,5	1,6
	Рыба тушеная с овощами	90	9,84	3,84	1,35	80,08	3,16	0,03	11,4	0,3
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	86	0	0,18	35	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	84	0	0,11	36	1,1
	Фрукты свежие			-						
	Итого		19,97	29,13	82,14	501,53	32,986	9,108	194,17	16,45

Исполнитель: повар