

СОСТАВЛЕНО

ИП Скоробогатова Юлия Владимировна


«С.А.» Скоробогатова Ю.В. Скоробогатова
2023 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Молодёжненская СОШ» Томского района


« » 2023 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

День 1														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	0,042	0	195,16	362	90	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36
9	Бутерброд с сыром	30/20	6,74	5,805	15,69	139,74	0,02	0,5	0,25	0,6	4,94	150	23,3	1,482
338	Яблоко свежее	1шт	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	-	-	16,0	11	9,0	2,20
Итого:			17,36	17,745	79,87	892,74	0,12	1,74	0,492	1,2	327,44	586,4	133,3	2,182

День 2														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
279	Тефтели мясные/ соус сметанно-томатный	110	6,78	7,53	8,58	231,67	0,04	0,38	-	0,7	21,5	-	27,3	0,62
306	Горох отварной	200	18,2	6,866	41,322	299,80	0,125	18,06	-	1,6	46,49	-	24,1	1,076
376	Компот из свежих ягод витаминизированный	200	1,24	0,08	24,12	102,90	0,02	0,96	0	0	47,6	35,04	27,2	0,78
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89
Итого:			30,438	16,639	106,323	722,12	0,298	19,802	0,045	2,75	139,212	82,7	94,82	4,486

День 3															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
71	Порционные свежие огурцы	50	0,4	0,05	0,85	6	0,2	11,44	0,01	0	38,64	99,32	35,55	2,44	
291	Плов из курицы	200	20	18,48	33,46	380	0,24	0,52	60	0,697	37,76	85,4	35,64	1,82	
342	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	3,2	1,69	0	14,22	3,71	3,04	0,48	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	14,85	14,85	1,89	
	Итого:		32,56	32,04	63,345	673,33	0,43	13,06	99,13	1,605	146,75	210,49	82,08	6,39	

День 4															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,11	5,17	11,44	96,7	0,02	9,3	0,01	0	29,4	30,78	16,7	1,52	
234	Котлеты рыбные/ соус сметанный	100	16,8	17,42	12,92	274,17	0,18	0,38	0,1	1,9	49,67	114,1	31	1,42	
312	Пюре картофельное	200	4,66	6,4	19,6	183	0,04	0	0	1,6	1,82	300	7,6	0,7	
430/1	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	0	0	0	0	7,5	8	6	1,5	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89	
	Итого:		32,345	29,46	103,90	725,85	0,524	11,82	0,11	3,95	112,48	559,22	95	7,95	

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
67	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,10	0,02	6,5	0,5	0,4	26,6	22,5	11,3	1,6	
288/1	Курица отварная/соус сметанно-томатный	100	24,7	19,1	11,6	299,30	0,09	4,9	0,04	0,4	52,29	156	19	2,69	
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,16	13,82	0,04	3	47,4	119,6	34	1,44	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0,13	41,60	0,04	8	0,5	0,16	40	36	20	0,4	
Итого:			36,653	37,94	69,745	833,35	0,434	35,12	1,32	4,47	185,77	404,45	106,17	8,42	

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
315	Морковь отварная с маслом	100	1,34	2,59	5,777	49,03	0,041	8,252	-	-	19,002	16,042	33,915	0,739	
268	Биточки мясные/соус сметанно-томатный	100	13,7	8,6	12	231,67	0,2	0,4	0,7	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5	
321	Капуста тушёная (свежая)	200	4,4	6,54	18,8	150,66	0,06	32,94	0,8	0,2	102,3	99	50,8	1,5	
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22	90	0	3,14	0,001	0,03	14,22	8,6	4,6	0,36	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89	
Итого:			22,918	17,67	66,091	749,74	0,413	37,742	1,545	1,55	193,522	277,86	92,12	5,81	

День 7															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
71	Порционные свежие огурцы	50	0,4	0,05	0,85	5	0,2	11,44	0,01	0	38,64	99,32	35,55	2,44	
259	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	4,1	0,04	0,8	29,1	409,8	79,2	2,36	
430/1	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	0	0	0	0	7,5	8	6	1,5	
424	Булочка с посыпкой	50	5,09	10,47	39,11	159,0	0,09	0	0,014	3	13,95	66,75	9,75	0,9	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89	
	Итого:		19,7	22,12	81,595	585,49	0,354	4,1	0,054	4,25	65,4	522,35	109,8	6,65	

День 8															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,40	0,003	100	0,24	22	76,8	4,80	1,00	
279	Тфтели из домашнего фарша/соус сметанно-томатный	110	14	12,2	10,1	231,67	0,08	0,12	0,26	0,035	35,53	115,4	18,16	1,14	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0	0,012	13,4	18,96	592	400	6,06	
401	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0,02	0	41,14	39,6	19,4	0,68	
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89	
	Итого:		30,658	23,97	94,651	836,24	0,493	1,322	0,337	13,885	119,252	794,66	453,78	9,89	

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,11	5,17	11,44	96,7	0,02	9,3	0,01	0	29,4	30,78	16,7	1,52		
290	Куры тушеные с томатом в сметанном соусе	100	5,05	3,61	9,16	166	0,1	4,08	0,388	0,8	22	106	25	0,81		
309	Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96	0,076	0	0	0	12,005	48	12	10,42		
372	Чай с лимоном	200/10	0,14	0,02	11,34	45,56	0,02	0,16	0,04	0,2	107,24	135	18,8	0,84		
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89		
	Итого:		19,38	7,50	35,96	605,97	0,3	4,24	0,428	1,45	156,095	326,8	70,65	13,96		

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
338	Яблоко свежее	1шт	0,30	0,30	7,36	39,50	0,03	7,50	0	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
268	Котлеты рубленые из домашнего фарша/соус сметанно-томатный	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15	0,002	0,8	43,5	129	26	1,5		
312	Пюре картофельное	200	4,66	6,4	19,6	183	0,16	13,82	0,04	3	47,4	119,6	34	1,44		
376	Компот из свежих ягод витаминизированный	200	1,24	0,08	24,12	102,90	0,02	0,96	-	-	47,6	35,04	27,2	0,78		
878	Хлеб пшеничный	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0	0	0,45	14,85	37,8	14,85	1,89		
	Итого:		31,84	28,735	101,675	653,84	0,474	16,83	0,296	7,31	169,52	420,74	118,82	6,63		