

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 и старше лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,68	0,58	1,85	42,84	0,02	11,46	0,00	1,88	16,06	18,25	10,00	0,46
81	Суп гороховый на мясном бульоне	250	5,35	10,12	16,15	133,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Картофельное пюре	180	9,68	13,93	71,29	208,01	0,09	23,09	0,00	3,82	58,10	82,01	33,19	1,22
305	Котлета мясная подлива	80/30	17,93	22,11	34,84	223,00	0,00	0,67	0,00	0,00	170,03	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
397	Какао на молоке	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты	100-150	0	2,00	20,20	97,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,0	2,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,08	59,93	205,38	1035,08	0,33	46,63	0,02	7,07	441,33	316,13	102,23	6,76

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
14	Салат из свежих помидоров и лука	60	1,91	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	1,91	10,53	19,73	10,67	0,50
85	Суп картофельный с клецками	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	112,3	0,00	0,00	0,00
321	Каша гречневая с маслом	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
254	Котлета рыбная,/ филе минтая с овощами	80/30	5,95	9,66	3,40	106,14	0,00	0,34	0,00	0,00	150,6	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
376	Компот фруктовый	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	41,82	15,40	6,00	1,24
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,68	23,0	110,49	701,85	0,32	36,91	0,03	3,46	382,93	200,03	74,12	4,55

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
20	Салат из белокочанной капусты с маслом раст	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32
57	Борщ капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20
204	Макаронные изделия отварные	150	0,83	5,76	31,14	155,10	0,09	0,00	0,00	0,95	127,49	47,51	22,68	1,22
282	Котлета монгол хан	80/30	9,24	12,44	12,56	183,00	0,00	0,12	0,00	0,00	73	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Кисель фруктовый	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,98	28,89	133,69	822,04	0,38	34,17	0,05	7,17	930,53	355,49	129,92	6,19

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
31	Огурец соленый	60	5,70	2,82	4,28	79,68	0,01	4,92	0,00	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
87	Суп рыбный с крупой	250	8,40	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,30	47,53	1,28
414	Каша рисовая с маслом	180	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,07	138,91	179,99	109,80	3,67
275	Голень куриная отварная	80/30	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,0	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94
	Фрукты	100-150	0	2,00	20,20	97,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,0	2,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,37	45,88	140,98	1191,63	0,57	44,32	0,13	5,30	914,74	812,96	256,44	9,75

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
45	Помидор свежий	60	3,70	0,81	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,75	20,13	24,10	12,81	0,53
86	Суп –лапша домашняя на курином бульоне	250	5,07	2,20	11,92	102,25	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
336	Капуста тушеная	180	5,83	3,71	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46
275	Курица отварная	80/30	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,0	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Чай с молоком	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,46	25,73	105,95	882,29	0,37	49,06	0,44	8,22	779,38	530,13	123,20	8,33

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
41	Огурец свежий	60	0,06	0,75	6,97	31,38	0,04	2,88	0,00	0,23	15,64	31,68	21,89	0,41
76	Рассольник на мясном бульоне	250	5,12	2,10	16,60	120,75	0,10	7,53	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,98
304	Плов из птицы	200	18,76	20,44	34,00	386,66	0,24	0,96	0,06	0,66	238,38	199,52	44,58	1,94
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
372	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	0,94
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,89	30,56	124,92	847,89	0,66	13,69	0,09	6,63	613,95	549,65	160,07	7,38

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
20	Салат из белокочанной капусты с маслом раст	60	3,05	0,85	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32
80	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,80	2,50	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	125,90	87,35	26,50	1,00
276	Жаркое по-домашнему	200	4,06	25,02	19,96	240,90	0,20	8,16	0,02	0,84	228,28	306,36	59,72	3,66
275	Курица отварная	80/30	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,0	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
396	Какао на молоке	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,69	49,42	106,94	980,53	0,48	50,46	0,02	4,82	653,08	573,40	136,70	6,86

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
15	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	1,64	13,11	24,01	7,98	0,34
67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
321	Картофельное пюре	180	4,80	3,06	20,45	137,25	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
8	Рыба тушеная с овощами/ котлета рыбная	80/30	9,60	24,32	0,00	184,00	0,32	0,00	0,03	2,20	123,2	236,00	29,20	0,72
367	Соус сметанный	30	4,02	0,48	1,49	44,04	0,01	0,02	0,03	0,08	14,48	11,07	1,89	0,05
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	24,48	4,40	3,60	372
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,01	37,34	99,20	799,52	0,81	46,34	0,23	8,41	698,28	880,82	176,11	8,64

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
14	Салат из свежих помидоров и лука	60	1,91	0,68	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	1,91	10,53	19,73	10,67	0,50
57	Борщ из квашеной капусты на мясном бульоне	250	4,90	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20
302	Рис отварной с маслом	180	7,52	10,38	18,16	197,67	0,20	8,04	0,02	0,50	244,52	132,26	40,52	1,62
275	Голень куриная отварная	80/30	23,90	11,00	0,40	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,0	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
396	Какао на молоке	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,11	33,94	98,53	932,47	0,64	48,59	0,09	7,28	677,69	602,75	169,99	7,13

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы с маслом	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80
85	Суп картофельный с клецками мясном бульоне	250	3,10	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
315	Каша гречневая с маслом	180	5,37	3,65	36,70	209,70	0,03	0,00	0,03	0,29	111,37	60,95	16,34	0,53
305	Котлета мясная подлива	80/30	17,93	22,11	34,84	223,00	0,00	0,67	0,00	0,00	170,03	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	90	0,90	7,11	43,47	211,50	0,14	0,00	0,00	1,17	30,70	78,30	29,70	1,80
380	Чай с молоком	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	42,28	25,30	16,80	0,60
	Фрукты	100-150												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,49	36,67	164,19	905,44	0,33	23,17	0,52	4,50	525,92	605,92	101,09	9,69

При подготовке этого материала был использован:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.
2. Технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений Сан-Пин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования» (приложение), пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.
3. Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С.

Химический состав за период (всего)

3 п/п	Прием пищи	Жиры гр	Белки гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1	ЗАВТРАК	258,88	220,54	920,53	7055,64	1,08	112,48	1,37	7,85	3242,4	2356,54	331,61	17,11
2	ОБЕД	311,24	341,06	1472,63	9916,62	4,91	384,62	0,42	67,22	4561,2	4182,92	1392,89	68,26
	ИТОГО	570,12	561,60	2393,16	16972,26	5,98	497,1	1,79	75,07	7803,6	6539,45	1724,49	85,37

Химический состав за период (в среднем за день)

3 п/п	Прием пищи	Жиры гр	Белки гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1	ЗАВТРАК	21,57	18,38	76,71	587,97	0,09	9,37	0,11	0,65	270,2	196,38	27,63	1,43
2	ОБЕД	25,94	28,42	122,72	826,39	0,41	31,81	0,04	5,58	380,1	345,94	114,25	5,65
	ИТОГО	47,51	46,8	199,43	1414,36	0,50	41,19	0,15	6,24	650,3	542,31	141,88	7,08
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности	31,2	13,5	57,81									

Соотношение между приемами пищи в % в среднем

№ п/п	Прием пищи	Энергетическая ценность, ккал	%
1	ЗАВТРАК	587,97	25
2	ОБЕД	826,39	35
	ИТОГО:		

Утверждено:

Директор МОУ «Умыганская СОШ»

_____ И. А. Дружинина

Перспективное меню на 10 дней

в весенне-летний период