

Примерное меню и пищевые ценности приготавливаемых блюд на 10 дней

МБОУ Сутойская НОШ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет;

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А(РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
285	Каша вязкая пшеничная на молоке	150/10	4	8	25	166	0,11	0	0	0	40	148	6,75	0,9
725	Чай с сахаром	200/15	0,02	0	14	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
14	Яйцо вареное	40	6	5	0,3	63	0,03	0	104	0,9	22	77	8,08	1
29	Хлеб с сыром и маслом	40/10/10	4,8	12	16,3	194,4	0,1	0,1	71,03	3,65	41,6	125,5	0,03	1,72
251	Йогурт 3,2%	100	2,7	2,5	10,85	79	0,03	0,9	22	0,05	121	94	9	0,1

	Всего завтрак:		17,52	27,5	66,45	558,4	0,27	1	197,03	4,6	236,6	452,5	23,86	4,52
--	----------------	--	-------	------	-------	-------	------	---	--------	-----	-------	-------	-------	------

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет;

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А(РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
162	Суп картофельный с горохом	200/61	4,3	6	10	116	0,12	5,2	600	0,02	45	69	2	1,6
644	Компот из сухофруктов	200/20	0,6	0	29	111	0	0,4	200	0	25	39,6	0	0,6
29	Хлеб с маслом	40/10	2,5	9	16,3	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
627	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0	16	11	2	2,2
	Всего завтрак:		7,8	15,4	65,1	432	0,15	15,6	850	0,17	105,6	191,1	4,03	6,02

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	Д	Са	Р	І	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
519	Макаронные изделия отварные с красным соусом	150/50	6	6,05	33	221,6	0,02	3,62	106,5	0,09	17,1	47,5	0,852	0,9
413а	Котлета мясная	100	14	17	2,5	228	0,074	0	1,7	0,1	18	109	0	1,4
651	Кисель	200/10	0	0	10,4	49,6	0	1,8	0	0	6	15,3	0	0
29	Хлеб	40	2,4	0,7	16,2	83,2	0	0	0	0	18	70	0,03	0,3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0	34	23	2	0,3
	Всего завтрак:		23,3	23,95	70,2	625,4	0,134	65,42	116,2	0,19	93,1	264,8	2,882	2,9

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	D	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
157	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200/61	5,8	4,4	12,8	114	0,1	0	0	0	24	128	0	0,8
29	Хлеб с сыром и маслом	40/10/1 0	4,8	12	16,3	194,4	0,1	0,1	71,03	3,65	41,6	125,5	0,03	1,72
715	Чай с молоком	200/50	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	0	0,4
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0	8	28	0,05	0,6
	Всего завтрак:		13,5	18,5	67,8	495,4	0,26	10,19	91,04	3,65	100,1	330,6	0,08	3,52

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
220	Пюре картофельное с красным соусом	200/50	4,8	2,9	32,4	176,5	0,22	11,02	134	0,028	60	121,6	6,552	1,62
364	Котлеты рыбные	100	18	6	5,5	146	0,2	1,5	34,2	8,942	25,4	180	41,6	0,7
29	Хлеб с сыром	40/10	4,7	3,7	16,23	120	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
713	Чай с сахаром	200/15	0,02	0	14	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
	Печенье	40	3	4	29,8	166,8	0,03	0	0	0	44	36	8	0,8
	Всего завтрак:		30,52	16,6	97,93	665,3	0,45	12,62	194,23	8,97	181,8	469,2	56,182	4,52

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
284	Вареники с творогом и сметаной	200/25	24,65	27,75	64,9	432,5	0,08	0,5	47	0,03	262	375,25	20,25	0,65
29	Хлеб	40	2,4	0,7	16,2	83,2	0	0	0	0	18	70	0,03	0,3
644	Какао с молоком и сахаром	200/20	6	6	32	206	0,06	0,16	40	0,08	172	180	6,5	1
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0	38	0	0	35	0	0	0,1
	Всего завтрак:		33,85	34,65	120,6	759,7	0,14	38,66	87	0,11	487	625,25	26,78	2,05

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А (РЭ) мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
133	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/61/10	7,25	6,8	8,94	126,6	0,08	27,03	85,5	0,01	54,6	102	26,9	2,02
1	Хлеб с маслом	40/10	2,5	9	16,3	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
651	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	2	2,8
326	Конфета шоколадная	40	2,6	1,4	22	219	0	0	0	0	2	32	0	0,3
	Всего завтрак:		13,35	17,4	67,44	595,6	0,1	31,03	130,5	0,16	90,2	219,5	28,93	6,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
35	Гречка отварная	200	8,26	7,2	37	246	0,2	0	28,2	0	22,7	199	1,8	4,42
41	Гуляш из говядины	100	11,9	12,8	5,4	184,5	0,05	1,91	366	0,02	18	134	6,28	2
29	Хлеб с сыром	40/10	4,7	3,7	16,23	120	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
9	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	56	0	0	0	0	12	8	0	0,8
23	Конфеты шок.	40	2,6	1,4	22	219	0	0	0	0	2	32	0	0,3
	Всего завтрак:		27,48	25,1	94,63	825,5	0,25	2,01	420,23	0,02	95,1	496,6	8,11	8,12

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
163	Суп рассольник со сметаной	200/61/10	7,85	4,8	9,54	113	0,06	3,33	124	0	25,6	92	5,3	1,22
13	Компот из сухофруктов	200/20	0,6	0	29	111	0	0,4	200	0	25	39,6	0	0,6
29	Хлеб с маслом	40/10	2,5	9	16,3	158	0	0	45	0,15	19,6	71,5	0,03	1,62
14	Пряник	40	3	2	30	145	0,03	0	0	0	4,4	20	0	0,3
	Всего завтрак:		13,95	15,8	84,84	527	0,09	3,73	369	0,15	74,6	223,1	5,33	3,74

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Один прием пищи - завтрак (СанПин2.3/2.4.3590-20, до 6 часов)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.;

Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А мкг	Д мкг	Са	Р	І мкг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
25	Плов с говядиной	200	15	19	39	387	0,19	6,5	865	0	38	228	0	2,7
10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	0	0,4
29	Хлеб с сыром	40/10	4,7	3,7	16,23	120	0	0,1	26,03	0	40,4	123,6	0,03	0,6
14	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,03	0	19	16	1	2,3
	Всего завтрак:		21,5	24,6	83,23	645	0,23	11,69	891,07	0	123,9	416,7	1,03	6
Итого 10 дней ккал			181,3	194,9	735	5484	1,844	180,26	2455,23	18,02	1464,1	3272,65	156,184	42,13