

Утверждаю: ИП Александрова Е.Н.
 Александрова Е.Н.
 2022

Согласовано: Директор МОБУ Новобурейская СОШ №3
 Туманов Д.Н.
 2022

10-ти дневное меню для обучающихся МОБУ Новобурейская СОШ № 3 возраст 7-11 лет осенне-зимний сезон.

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
269/333	Биточки особые с соусом 60/30	90	8,98	12,17	8,64	185,32	0,10	0,43	14,01	0,57	16,52	107,37	20,89	1,58
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49
71	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	16,31	16,75	76,59	530,27	0,22	10,61	14,01	1,62	43,92	237,79	71,14	4,18

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак		565	17,65	15,99	79,60	538,28	0,23	11,32	89,43	1,06	470,71	441,87	99,37	5,12

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
213	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
29	С-т из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		525	21,08	23,06	63,37	549,77	0,33	90,52	333,69	1,95	147,25	370,09	75,46	5,30

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
255/332	Печень по-строгановски 50/40	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	2198,70	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29
67	Подгарнировка/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	26,29	18,47	82,80	603,48	0,56	28,14	2208,70	4,54	184,62	561,32	178,98	10,64

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
294/333	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96
71	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	20,78	28,56	65,26	608,39	0,31	20,23	119,08	3,25	77,06	267,16	71,16	4,60

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
23	С-т из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,60	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		525	31,19	24,32	78,48	654,29	0,29	16,92	69,58	3,97	369,95	524,56	99,84	3,50

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86
61	Подгарнировка /с-т из моркови с	30	0,29	1,56	2,16	24,51	0,15	2,15	0,00	0,78	6,75	11,64	8,35	0,32
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	19,54	16,07	72,53	515,28	0,35	7,08	12,03	3,78	48,55	212,33	51,45	4,57

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
230	Рыба жареная 100/10	110	15,28	14,80	4,40	212,00	0,12	1,56	49,00	5,08	42,92	189,10	42,60	0,84
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96
73	Подгарнировка /икра кабачковая/	30	0,53	1,11	2,73	23,50	0,02	9,65	0,00	0,52	11,55	10,66	6,27	0,29
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		535	22,27	24,94	57,93	552,46	0,34	28,08	95,98	6,42	109,46	329,86	94,35	3,94

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущенным	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Фрукты	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		525	30,16	18,89	86,94	644,08	0,23	95,61	179,00	1,61	440,80	459,47	71,04	2,76

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
256	Свинина тушеная	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,16	0,00	0,25	17,17	114,08	20,34	1,34
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	4,35	31,77	184,09	0,04	0,00	0,00	0,58	19,33	155,32	19,04	0,86
50	Подгарнировка /салат из свеклы с	30	0,34	1,05	3,04	23,12	0,01	2,80	0,00	0,48	8,79	9,66	5,19	0,46
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого за Завтрак		515	21,88	34,37	72,97	689,77	0,39	3,56	10,13	1,91	181,33	437,32	92,31	4,66