

**Примерное (альтернативное) 10-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
МКОУ «Подосиновская ООШ» на 2021-2022 учебный год**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет



«Утверждаю»

И.о. директора МКОУ «Подосиновская ООШ»

Ю. Н. Косачев

Приказ №34/1 от 25.08.2021г

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	200	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	6,1	4	36,96	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
379	200	молочный напиток "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,7	132	29,33	2,4	155,2
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого за завтрак	12,96	14,27	85,61	391,9	485,2	122,13	4,94	522,68

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
102	250	суп гороховый	2,98	2,83	15,7	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
143	150	овощное рагу	21,67	13,33		40	143,33	20	2	206,67
304	80	биточки из говядины	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
349	200	компот из сухофруктов	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого за обед	31,56	22,22	92,33	100,3	464,48	72,76	7,12	695,47
		итого за день	44,52	36,49	177,94	492,2	949,68	194,89	12,06	1218,15

День: второй

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	180	пудинг из творога, запеченный	25,02	17,28	36,18	234	338,4	39,6	1,62	400,32
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого за завтрак	28,81	17,68	79,69	260,9	400	66,87	4,27	593,12

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
82	250	борщ со сметаной	1,8	4,9	14,3	43,25	188,25	27,5	0,83	108,5
229	100	рыба (минтай)тушенная в томате с овощами	12,13	2,93	1,5	28,8	176,93	28,53	0,55	80,93
310	150	картофель отварной	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	112,2
262	200	кисель из джема	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	19,57	9,14	76,46	107	490,71	101,7	4,35	466,39
		итого день	48,38	26,82	156,15	367,9	890,71	168,57	8,62	1059,51

День:третий

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
183	200	каша жидкая молочная из гречневой крупы	6	6,8	29,2	24	144	98	3,2	202
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр		хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	9,69	7,2	57,99	42,4	213,6	124,4	4,08	335,52

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
101	250	суп рисовый с картофелем	1,83	4,9	11,75	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
245	100	бефстроганов из мяса отварного	9,67	9,87	2,27	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
309	150	макаронные изделия отварные	8,9	4,1	39,84	14,6	210	140	5,01	231,86
348	200	компот из плодов сушеных	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого обед	24,08	19,45	98,02	98,78	380,56	208,87	68,4	663,21
		итого день	33,77	26,65	156,01	141,2	594,16	333,27	72,48	998,73

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
215	120	омлет натуральный, сваренный на пару	11,77	16,56	2,3	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	40	хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	27,5	16,96	31,49	114,9	257,2	40,67	4,76	340,46

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
88	250	щи из свежей капусты	7,5	3,25	17,25	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
291	200	плов из птицы	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	297,7
344	200	компот из яблок	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	23,48	13,01	81,37	129,9	615,32	75,46	8,77	610,18
		итого день	50,98	29,97	112,86	244,8	872,52	116,13	13,53	950,64

День: пятый

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
175	200	каша из пшена и риса молочная	3,3	8,6	23,2	92,3	128	26,7	1,3	183,4
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,3	111,11	25,56	2	125,11
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	10,34	16,87	68,65	237,2	276,91	65,46	3,74	467,75

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
103	250	суп с макаронными изделиями	2,28	2,33	11,25	43,25	188,25	27,5	0,83	75,03
255	100	печень по строгановски	12,16	10,88	10,8	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
312	150	картофельное пюре	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	201,9
360	200	кисель	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	22,78	21,35	90,51	113,7	355,95	73,8	7,38	645,25
		итого день	33,12	38,22	159,16	350,9	632,86	139,26	11,12	1113

День:шестой

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	180	пудинг из творога	25,02	17,28	36,18	236,4	342	41,4	1,7	400,32
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	29,34	17,98	102,76	251,4	422,8	87,6	3,1	690,22

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
99	250	суп овощной со сметаной	2,7	2,78	14,58	49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
278	80	тефтели мясные	10,7	3,5	7,5	59,26	187,69	28,74	0,83	104,3
305	150	рис припущенный	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	112,2
349	200	компот из сухофруктов	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
		итого обед	18,14	7,16	82,94	139,3	517,59	99,24	3,17	465,3
		итого день	47,48	25,14	185,7	390,8	940,39	186,84	6,27	1155,52

День: седьмой

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
181	200	каша манная молочная жидкая	6,02	4,05	33,37	132,6	109,74	17,06	0,26	194,01
379	200	напиток молочный "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,7	132	29,33	2,4	155,2
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	12,78	7,12	81,89	300,5	276,54	59,59	3,1	442,73

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
96	250	рассольник по ленинградски	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
229	100	рыба тушеная с овощами	11,5	8,57	2,9	31,33	83	12,67	7,33	134,7
310	150	картофель отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
389	200	сок фруктовый	0,27		22,8	52	82,67	30	3,2	92,27
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	39,57	22,91	104,92	131,4	420,27	124,33	13,77	736,58
		итого день	52,35	30,03	186,81	431,9	696,81	183,92	16,87	1179,31

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
321	150	капуста тушеная	4,35	12	33,21	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	4,6	17,4	6,6	0,22	93,52
		итого завтрак	43,65	19,9	62,4	136,1	162,37	55,76	4,55	479,66

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
101	250	суп картофельный с рисовой крупой	6,25	4,5	13,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
271	225	котлеты мясные	15,89	11,67	30,94	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
302	150	гречка отварная	8,59	1,593	38,55	14	203	135	4,5	243
349	200	компот из сухофруктов	1,3	0,08	44,68	40,48	36,6	26,2	0,86	184,64
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	46,13	18,283	147,68	194	665,38	256,29	10,35	932,46
		итого день	89,78	38,183	210,08	330,1	827,75	312,05	14,9	1412,12

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
267	80	котлета мясная натуральная рубленая	9,87	17,33	8,8	34,53	140	26,67	1,87	230,67
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,3	111,11	25,56	2	125,11
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	4,6	17,4	6,6	0,22	93,52
		итого завтрак	20,48	23,82	90,79	175,1	330,01	77,84	4,62	659,41

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
82	250	борщ со сметаной	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	куры тушеные	9,67	9,87	2,27	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
305	150	рис припущенный	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	201
344	200	компот из яблок	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
		итого обед	25,8	26,05	73,76	79,38	300,93	80,62	6,49	631,67
		итого день	46,28	49,87	164,55	254,5	630,94	158,46	11,11	1291,08

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
182	200	каша пшенная молочная	7,3	4,3	38,27	4,1	131	45	2,58	220,98
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	11,09	11,9	67,59	39,7	185,3	71,7	6,32	421,82

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
98	250	суп крестьянский с крупой	8,71	2,54	14,56	49,23	250,53	38,5	1,19	115,96
294	80	котлета куриная	14,9	0,7		19,6	151,9	20,9	0,4	228
309	150	макаронные изделия отварные	3,08	2,33	19,13	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
377	200	чай с лимоном	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
		итого обед	28,43	5,93	67,23	135,1	520,18	109,7	62,97	598,05
		итого день	39,52	17,83	134,82	174,8	705,48	181,4	69,29	1019,87