

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Средняя
Общеобразовательная школа с. Вязовка имени
Героя Советского Союза Е. А. Мясникова»
/А. А. Петрухин/
«01» 09 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСПФ МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ВЯЗОВКА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.А.МЯСНИКОВА»
В С. БОЛЬШАЯ КАМЕНКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 11 ЛЕТ**

Меню составлено по «Единому сборнику технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов. Детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних. Нуждающихся в специальной реабилитации, лечно-профилактических учреждений», составители А. Я. Первалов, Н. В. Тапешкина, -Пермь, 2018

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1-4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.235	4.545	14.77	0.95
23	Птица тушенная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55
	Итого:	540	35.05	48.91	114.19	942.31	0.346	7.03	1.315	5.025	85.875	9.905	309.87	50.55

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.85	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.565	14.24	4.55	14.77	0.95
50	Котлета из мяса кур	100	12.36	18.15	10.74	258	0.06	0.26	9.6	0.57	32.36	2.1	112.7	41.84
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Яблоко	150	0.05	0	17.3	72	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	655	27.25	29.46	99.83	825.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68
	Итого:	655	27.25	29.46	99.83	825.41	0.436	0.26	10.755	3.796	64	7.345	167.47	52.68

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (г)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
75	Жаркое по домашнему с мясом кур	230	27.2	8.74	22.54	262.2	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4	
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4	
74	Кондитерское изделие	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0	
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.01	0	0	0.001	5.4	0.035	1	1.49	
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29	
	Итого:	510	34.19	15.32	81.15	608.65	0.176	7.8	0	2.661	36.9	33.095	193.6	12.29	

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс_)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
21	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
23	Птица тушеная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0.002	0.001	5.4	0.035	1	1.49
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03
	Итого:	500	28.65	42.17	64.96	656.45	0.456	1.43	0.162	10.361	74.78	4.605	388.95	50.03

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
24	Рагу овощное с мясом кур	250	20.65	25.42	31.78	323.83	0.21	16.42	0.021	0.546	54.28	3.2	151.6	52.8
35	Хлеб пшеничный	40	3.68	1.28	25.11	128.65	0.066	0	0	0.66	12	0.66	39	8.4
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	17.2	9.20
15	Сырная нарезка	15	2.3	2.8	0	34.2	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	Итого:	505	26.65	29.5	72.89	551.68	0.296	22.02	0.023	1.266	80.68	5.46	207.8	70.4
	Итого:	505	26.65	29.5	72.89	551.68	0.296	22.02	0.023	1.266	80.68	5.46	207.8	70.4