

Приложение 1
к Приказу № 30/3 от 31.08.23 г.
Директор МОУ «Окунайская СОШ №1»
_____ О.В. Миськова

Примерное 10-ти дневное меню МОУ «Окунайская СОШ №1». Возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1

День 1

Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1/200/10	293,45	6,00	10,85	42,95	54,8	0,06	0,15	0,96	41,35	130,67	36,46	157,44	0,60
№ 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак:	560	555,18	13,51	14,42	92,84	74,8	0,21	0,35	12,26	273,85	336,37	73,96	253,94	3,9
	ОБЕД														
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	0,00	0,03	0,02	3,5	34,2	8,4	6,00	12,6	0,3
№ 83, № 59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1/200	90,57	2,42	4,21	10,75	0,00	0,06	0,04	0,9	48,3	55,58	1,9	42,64	0,45
№294	Котлеты рубленые из птицы	1/100	285,72	17,44	17,76	16,28	26,9	0,2	0,19	0,5	53,22	63,78	9,2	73,0	0,5
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	243,73	8,59	6,09	38,64	0,00	0,2	0,11	0,00	31,62	58,82	2,3	203,92	0,6
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,49	0,66	0,09	32,01	0,00	0,01	0,02	0,73	0,8	32,48	17,46	23,44	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/50	116,9	3,95	0,5	24,15	0,00	0,08	0,03	0,00	46,5	11,5	16,5	43,5	1,0
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	83,0	14,0	18,8	53,2	1,25
	ИТОГО за обед	800	949,57	36,36	29,25	137,47	26,9	0,65	0,44	5,63	297,64	244,56	72,16	452,3	4,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1504,75	49,87	43,67	230,31	101,7	0,86	0,79	17,89	571,49	580,93	146,12	706,24	8,7

Неделя 2
 День 10
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№ 259	Жаркое по-домашнему	1/175	205,17	20,80	5,33	18,50	8,00	0,17	0,26	3,26	130,1	124,0	15,2	68,8	0,9
№379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	82,0	158,2	12,00	42,00	0,1
№1	Бутерброд с маслом	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	20,00	0,03	0,02	0,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	104,00	36,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО за завтрак	515	486,41	26,72	15,89	59,13	48	0,27	0,45	14,56	347	326,6	40,4	144,3	3,55
	ОБЕД														
№39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	98,00	1,81	3,81	14,23	0,00	0,04	0,03	1,46	22,34	16,61	13,17	23,51	0,71
№113	Суп лапша домашняя	1/200	85,23	2,05	4,43	9,29	7,0	0,02	0,01	0,2	23,21	11,42	8,54	30,8	0,52
№321	Капуста тушеная	1/150	112,57	3,09	4,85	14,14	0,00	0,04	0,05	9,74	15,46	29,17	7,97	60,21	0,91
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80	5,82	0,05	0,06	2,73	90,0	41,07	29,5	160,19	0,4
№ 348	Компот из сушеных груш	1/200	119,65	0,34	0,09	29,37	0,00	0,00	0,01	1,2	48,25	24,38	11,72	13,8	0,23
Пром. вып	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	1/40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	83,0	14,0	18,8	53,2	1,25
	ИТОГО за обед	780	652,66	22,05	18,91	98,68	12,82	0,26	0,2	15,33	322,16	143,55	99,6	367,81	4,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1139,07	48,77	34,8	157,81	60,82	0,53	0,65	29,89	669,16	470,15	140	512,11	8,17
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1330,64	47,82	42,61	189,42	490,29	0,61	0,73	48,38	663,53	466,76	159,56	639,64	9,21

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва; Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г., г. Москва

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.