



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ  
села Бикмурзино  
/Е.В. Николаева/

**Примерное двухнедельное  
МЕНЮ  
и пищевая ценность приготовления блюд  
для организации питания учащихся МБОУ СОШ села Бикмурзино  
2023 – 2024 учебный год**

**Возрастная категория учащихся с 7 - до 11 лет**

День: первый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
305	Рис припущенный	200/1	24,26	28,66	244,46	1333	0,16			0,10	16,1	404,0	126,7	3,42
288	Птица отварная	80/1	11,74	12,91	0,24	164,00	0,02	1,18	49,1	0,30	28,0	83,5	10,14	0,95
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	0,030	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>45,33</b>	<b>50,36</b>	<b>312,64</b>	<b>1898,63</b>	<b>0,25</b>	<b>6,26</b>	<b>89,1</b>	<b>1,22</b>	<b>209,25</b>	<b>676,91</b>	<b>188,8</b>	<b>8,89</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями (на к.бульоне)	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
289	Рагу овощное из птицы	200/1	12,81	10,65	0,24	208,0	0,09	11,7	21,0	0,20	28,59	138,1	36,0	4,46
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>21,47</b>	<b>20,2</b>	<b>63,35</b>	<b>580,97</b>	<b>0,21</b>	<b>37,35</b>	<b>21,0</b>	<b>3,46</b>	<b>133,49</b>	<b>451,6</b>	<b>96,08</b>	<b>9,12</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>66,8</b>	<b>70,56</b>	<b>375,99</b>	<b>2479,6</b>	<b>0,46</b>	<b>43,61</b>	<b>110,1</b>	<b>4,68</b>	<b>342,74</b>	<b>1128,51</b>	<b>284,88</b>	<b>18,01</b>

День: второй

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	0,030	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19,24</b>	<b>8,71</b>	<b>83,19</b>	<b>618,73</b>	<b>0,142</b>	<b>84,14</b>	<b>108,5</b>	<b>1,00</b>	<b>307,9</b>	<b>309,13</b>	<b>51,2</b>	<b>3,39</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (на к.бульоне)	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,23	33,98	47,43	22,20	0,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушенная в соусе	80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,09</b>	<b>29,63</b>	<b>118,63</b>	<b>837,13</b>	<b>0,3</b>	<b>28,02</b>	<b>37,5</b>	<b>7,74</b>	<b>121,64</b>	<b>309,88</b>	<b>107,7</b>	<b>5,49</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>43,33</b>	<b>38,34</b>	<b>201,82</b>	<b>1457,86</b>	<b>0,442</b>	<b>112,16</b>	<b>146,0</b>	<b>8,74</b>	<b>429,54</b>	<b>619,01</b>	<b>158,9</b>	<b>8,88</b>

День: третий

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,76</b>	<b>15,84</b>	<b>106,9</b>	<b>621,42</b>	<b>0,53</b>	<b>10,97</b>	<b>91,6</b>	<b>1,07</b>	<b>282,17</b>	<b>334,85</b>	<b>80,98</b>	<b>6,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		1,00	38,08	87,18	35,30	2,08
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>2,54</b>	<b>20,01</b>	<b>105,01</b>	<b>696,39</b>	<b>0,48</b>	<b>25,13</b>	<b>14,6</b>	<b>4,97</b>	<b>138,84</b>	<b>337,68</b>	<b>119,03</b>	<b>6,38</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>15,3</b>	<b>35,85</b>	<b>211,91</b>	<b>1317,81</b>	<b>1,01</b>	<b>36,1</b>	<b>106,2</b>	<b>6,04</b>	<b>421,01</b>	<b>672,53</b>	<b>200,01</b>	<b>12,52</b>

День: четвертый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
204	Макароны отварные с сыром	200/1	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,0		184,5	126,3	12,7	2,10
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100/1шт	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>15,38</b>	<b>18,22</b>	<b>98,08</b>	<b>601,67</b>	<b>0,154</b>	<b>27,64</b>	<b>112,0</b>	<b>1,49</b>	<b>260,1</b>	<b>296,27</b>	<b>48,9</b>	<b>6,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем (на к.бульоне)	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	0,86
226	Рыба отварная	80	9,45	2,01	2,09	64	0,051	0,27	14,1		14,99	114,12	24,49	0,5
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,25</b>	<b>13,06</b>	<b>109,68</b>	<b>657,99</b>	<b>1,141</b>	<b>15,42</b>	<b>14,1</b>	<b>3,89</b>	<b>58,72</b>	<b>523,77</b>	<b>264,46</b>	<b>7,16</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,63</b>	<b>31,28</b>	<b>207,76</b>	<b>1259,66</b>	<b>1,295</b>	<b>43,06</b>	<b>126,1</b>	<b>1,85</b>	<b>318,82</b>	<b>820,04</b>	<b>313,36</b>	<b>13,25</b>

День: пятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
7	Бутерброд горячий с сыром	40	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100/1шт	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,84</b>	<b>5,64</b>	<b>86,82</b>	<b>602,94</b>	<b>0,16</b>	<b>9,25</b>	<b>95,7</b>	<b>0,77</b>	<b>426,61</b>	<b>369,2</b>	<b>72,02</b>	<b>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей (на к.бульоне)	250/1	2,28	2,33	11,25	75,05	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,76	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
288	Птица отварная	80/1	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,69</b>	<b>23,79</b>	<b>81,38</b>	<b>607,28</b>	<b>1,36</b>	<b>23,22</b>	<b>53,15</b>	<b>5,69</b>	<b>183,3</b>	<b>527,59</b>	<b>122,23</b>	<b>9,00</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>51,53</b>	<b>29,43</b>	<b>168,2</b>	<b>1273,22</b>	<b>1,52</b>	<b>32,47</b>	<b>148,85</b>	<b>6,46</b>	<b>609,91</b>	<b>896,79</b>	<b>194,25</b>	<b>13,84</b>

День: шестой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
258	Суп молочный с макаронными изд.	200/1	5,60	5,40	15,40	129,20	0,02	0,3	20,0	0,2	80,7	67,3	10,1	0,2
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,76</b>	<b>10,05</b>	<b>114,58</b>	<b>596,66</b>	<b>0,15</b>	<b>8,9</b>	<b>40,0</b>	<b>1,87</b>	<b>152,38</b>	<b>178,75</b>	<b>61,85</b>	<b>3,5</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями (на к.бульоне)	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95		0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
199	Пюре из бобовых с маслом	150/1	9,09	4,57	23,35	170	0,33	-	20,0		50,24	142,05	41,13	3,13
294	Котлета рубленая из птицы	80/1	8,72	8,38	8,14	143,00	0,1	0,45	26,9	0,30	29,89	40,0	11,1	1,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,34</b>	<b>22,77</b>	<b>102,33</b>	<b>718,77</b>	<b>0,47</b>	<b>125,83</b>	<b>46,9</b>	<b>3,56</b>	<b>179,16</b>	<b>475,55</b>	<b>103,25</b>	<b>8,00</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>39,1</b>	<b>32,82</b>	<b>216,91</b>	<b>1315,43</b>	<b>0,62</b>	<b>134,73</b>	<b>86,9</b>	<b>5,43</b>	<b>331,54</b>	<b>654,3</b>	<b>165,1</b>	<b>11,5</b>

День: седьмой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
223	Запеканка из творога	150/1	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,0		8,40	22,5	4,20	0,35
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100/1шт	0,030	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>16,02</b>	<b>15,98</b>	<b>97,3</b>	<b>597,73</b>	<b>0,136</b>	<b>84,08</b>	<b>85,5</b>	<b>1,00</b>	<b>176,86</b>	<b>235,33</b>	<b>45,95</b>	<b>3,25</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (на к.бульоне)	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,23	33,98	47,43	22,20	0,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
290	Птица тушеная в соусе	80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,09</b>	<b>29,63</b>	<b>118,63</b>	<b>138,72</b>	<b>0,3</b>	<b>28,02</b>	<b>37,5</b>	<b>7,74</b>	<b>126,64</b>	<b>309,88</b>	<b>107,7</b>	<b>5,49</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>40,11</b>	<b>45,61</b>	<b>215,93</b>	<b>736,45</b>	<b>0,436</b>	<b>112,1</b>	<b>123,0</b>	<b>8,74</b>	<b>303,5</b>	<b>545,21</b>	<b>153,65</b>	<b>8,74</b>



День: восьмой

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200/1	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>15,94</b>	<b>12,19</b>	<b>79,85</b>	<b>622,42</b>	<b>0,53</b>	<b>10,93</b>	<b>134,6</b>	<b>1,07</b>	<b>411,61</b>	<b>408,35</b>	<b>85,43</b>	<b>6,28</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		1,00	38,08	87,18	35,30	2,08
291	Плов из птицы	150/1	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,0</b>	<b>20,01</b>	<b>105,01</b>	<b>696,39</b>	<b>0,48</b>	<b>25,13</b>	<b>14,6</b>	<b>4,97</b>	<b>138,84</b>	<b>337,68</b>	<b>119,03</b>	<b>6,38</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>39,94</b>	<b>32,2</b>	<b>184,86</b>	<b>1318,81</b>	<b>1,01</b>	<b>36,06</b>	<b>149,2</b>	<b>6,04</b>	<b>550,45</b>	<b>746,03</b>	<b>204,46</b>	<b>12,66</b>

День: девятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
204	Макароны отварные с сыром	200/1	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,0		184,5	126,3	12,7	2,10
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0		10,00	22,8	5,60	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100/1шт	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>15,42</b>	<b>14,6</b>	<b>107,02</b>	<b>621,67</b>	<b>0,16</b>	<b>27,74</b>	<b>92,0</b>	<b>1,49</b>	<b>261,7</b>	<b>296,57</b>	<b>63,0</b>	<b>6,34</b>
<b>ОБЕД</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем (на к.бульоне)	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	0,86
226	Рыба отварная	80	9,45	2,01	2,09	64	0,051	0,27	14,1		14,99	114,12	24,49	0,5
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,25</b>	<b>13,06</b>	<b>109,68</b>	<b>660,99</b>	<b>1,147</b>	<b>15,42</b>	<b>106,1</b>	<b>3,89</b>	<b>149,72</b>	<b>553,77</b>	<b>264,46</b>	<b>7,16</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,67</b>	<b>27,66</b>	<b>216,7</b>	<b>1282,66</b>	<b>1,301</b>	<b>43,16</b>	<b>198,1</b>	<b>5,38</b>	<b>411,42</b>	<b>850,34</b>	<b>327,46</b>	<b>13,5</b>

День: десятый

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК (льготный нач.классы)</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	0,22	0,78	157,00	0,04	0,06	63,0		139,44	96,3	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	43,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100/1шт	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,84</b>	<b>5,64</b>	<b>86,82</b>	<b>602,94</b>	<b>0,12</b>	<b>9,25</b>	<b>95,7</b>	<b>0,77</b>	<b>426,61</b>	<b>369,2</b>	<b>72,02</b>	<b>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей (на к.бульоне)	250/1	2,28	2,33	11,25	75,05	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,76	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
288	Птица отварная	80/1	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,69</b>	<b>23,79</b>	<b>81,38</b>	<b>667,28</b>	<b>1,36</b>	<b>23,22</b>	<b>53,15</b>	<b>5,69</b>	<b>183,3</b>	<b>527,59</b>	<b>122,23</b>	<b>7,99</b>
	Используется йодированная соль, зелень													
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>51,53</b>	<b>29,43</b>	<b>168,2</b>	<b>1270,22</b>	<b>1,48</b>	<b>32,47</b>	<b>148,85</b>	<b>6,46</b>	<b>609,91</b>	<b>896,79</b>	<b>194,25</b>	<b>12,83</b>

В осеннее-зимний период - витаминизация блюд.

Искусственная С-витаминизация (аскорбиновая кислота) в образовательных организациях осуществляется из расчета для детей 7 - 11 лет – 60,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

Меню разработало МБОУ СОШ села Бикмурзино



Н.В. Николаева

