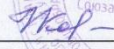
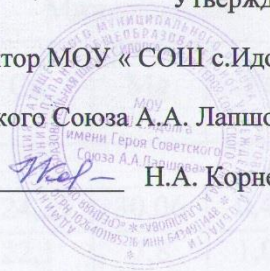


Утверждено

директор МОУ «СОШ с.Идолга

имени Героя Советского Союза А.А. Лапшова»

 Н.А. Корнеева



МОУ «СОШ с. Идолга имени Героя Советского Союза А.А. Лапшова»

Примерное десятидневное меню

для 1-4 классов на 2024/2025 учебный год

Примерный рацион индивидуальные блюда	Масса порция (г)	Питательные вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы	№ п/п	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С			Са
Завтрак (7-11 лет)											
Каша «Дружба»	200	5,2	5,6	25,5	190,6	0,04	0,1	0,1	2,5	1,5	22,6
Яблоко жареное	40	5,1	5,6	0,3	69	0,02	0,14	0	2,5	1,5	26,7
Батон шкотовый	30	1,63	0,23	12,34	58,8	1,63	0,03	0	3	3,5	0,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	3,3	4,2	0,62
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0	0	10,3	9	2,21
Итого:									54,56	4,28	
Ужин											
Завтрак (12-14 лет)											
Манная каша с маслом	200	7,7	4,6	39,42	233,8	0,07	0,2	0,2	18,22	11,22	1,44
Пирог с яблоком и творогом	100	13,5	14	2,8	193	0,03	0,7	0,6	20,5	16	1,1
Чай с сахаром	50	3,8	0,3	25,1	210	0,11	0,03	0	10,3	3,8	0,28
Компот из фруктов	200	0,4	0,1	20,1	84	0,12	0,04	0,16	20,1	14,5	0,69
Итого:					648,8	0,23	0,27	0,96	72,38	60,22	3,51

День – Понедельник
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,04	0,1	0,1	124,25	30,06	0,44	226
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,14	0	22,1	7,8	1,01	267
Батон пшеничный	30	1,63	0,22	12,54	58,8	1,63	0,03	0	5	3,5	0,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Итого:	570	12,53	11,92	59,54	394,4	1,72	0,27	7,1	172,55	54,56	4,58	

День – второй
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,2	0,8	22,4	16	1,1	367
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,23	0,27	0,96	72,32	60,22	3,51	

День – третий

Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0,11	0	20	17	1,16	371
Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	145	0,16		5	51	32,8	1,16	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67	459
Итого:	500	21,3	17,5	48,2	478	0,32	0,14	6	90,4	72,8	3,27	

День – четвертый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	0,19	1,1	203,3	25,4	0,6	140
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02	484
Итого:	535	17,85	15,82	73	506,7	0,23	0,28	46,2	425	57,3	58,5	

День – пятый

Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце- птур ы
		Белки	Жиры	Углевод- ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	337,99	0	0,07	0	16.65	138.6	0.8	202
Котлета из птицы припущенные	100	15.42	9.6	8.8	182,8	0,07	0,11	0,86	39.6	18,8	1,39	372
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0.01	0.01	0,53	3,5	2,9	0,14	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0.28	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67	459
Итого:	580	31,59	21,1	96,1	705,59	0,18	0,22	2,39	79,15	183,3	3,28	

День – шестой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце- птур ы
		Белки	Жиры	Углевод- ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40.75	267,5	0,08	0,17	1,9	184,3	39,5	0,21	234
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1.98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,03	0	11,5	18	0.28	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Итого:	515	16,08	17,94	74,71	525,3	0,22	0,26	2	407,7	75,6	1,48	

День – седьмой

Неделя – вторая
Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39	372
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	0,02	0,34	20	14	8	1,8	501
Итого:	550	27,62	10,8	92,92	640,6	0,27	0,48	20,86	83,42	56,62	4,91	

День – восьмой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03	0,07	0	6,9	26,1	0,02	205
Котлета «Школьная»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0,07	0,29	44,1	18,9	1,25	347
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,01	0,53	3,5	2,9	0,14	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	520	21,87	17,4	95,5	627,9	0,24	0,22	0,98	86,1	80,3	2,38	

День девятый

Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша манная молочная жидкая	150	6,4	8,2	25,6	201,8	0,14	0,22	1,53	157,8	48,4	1	227
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Какао с молоком «Витошка»	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,04	0,7	111,3	22,3	0,65	462
Итого:	515	18,98	20,84	73,86	559,6	0,34	0,35	9,33	503,5	111,6	4,51	

День – десятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Запеканка из творога Соус молочный сладкий	150/50	32,35	10,64	24,97	336,76	0,10	0,43	0,56	281	42,53	1,08	239 406
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02	484
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Итого:	550	35,75	11,44	74,37	588,76	0,24	0,46	53,02	312	69,53	3,59	

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак		22,89	15,98	77,4	554,88

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.