



УТВЕРЖДАЮ

Глава Алеутского муниципального района

С.В. Арнацкая

« 31 » августа 20 20 года

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для обучающихся МБОУ «Никольская СОШ»
*осенне-зимний сезон, возраст 7-11 лет***

с. Никольское

2020 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10,01	Каша молочная гречневая	200	13	13	41	184		4	33		350	372	120	3
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4,01	Бутерброд с маслом и сыром	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Завтрак			16	14	69	309		4	33		368	399	129	3
Обед														
13	Суп гороховый	250	20	16	29	67		17			68	274	73	5
14,01	Макароны с тушеным мясом	280	29	65	43	401		2	138		52	441	171	8
15	Икра кабачковая	60	1	5	5			4			25	22	9	
9	Компот из замороженных ягод	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			53	87	113	607		26	138		169	768	266	13
Итого за день			69	101	182	916		30	171		537	1167	395	16

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7 016	Печень по-строгановски	100	14	10	7	175		8	6		37	245	18	5
8 002	Рис отварной	180	4	8	35	258					1	71	22	1
35	Кукуруза	30	2	2	8	53		9			7	43	14	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
Итого за Завтрак			22	21	71	577		17	6		60	377	61	7
Обед														
17	Борщ с капустой и картофелем	250	13	15	10	48		20			41	166	37	3
28	Картофель по-домашнему	280	4	17	15	68		5			18	71	20	1
36	Томаты консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			20	33	58	280	1	58	1		139	275	72	4
Итого за день			42	54	129	857	1	75	7		199	652	133	11

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Тефтели рыбные	100	16	14	19	89		2			13	174	26	1
1 037	Огурцы консервированные	30			1	4		2			7	7	4	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
Итого за Завтрак			18	15	49	198		7			41	203	41	1
Обед														
21	Рассольник	250	13	16	18	83		17			35	176	41	2
007,0	Макароны с сыром	180	11	16	34	334					185	155	17	1
8	Горошек зеленый	60	2		4	24		6			12	37	13	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	50			5	14		1			4	2	2	
Итого за Обед			26	32	61	455		24			236	370	73	3
Итого за день			44	47	110	653		31			277	573	114	4

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10,02	Каша молочная пшеничная	200	13	13	45	198		4	33		353	346	73	1
16	Булочка	70	3	9	12	93			37		21	59	5	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
Итого за Завтрак			16	22	67	332		4	70		385	408	82	2
Обед														
32	Суп рыбный	250	10	6	20	92		15			23	146	34	1
38	Бефстроганов	100	17	9	5	176		2			26	170	26	2
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	46	317			53		24	243	163	5
20,01	Салат из консервированных овощей	60	1	5	2	10		5			10	22	9	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			41	31	109	734		25	53		107	612	245	8
Итого за день			57	53	176	1066		29	123		492	1020	327	10

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Овощное рагу	180	3	7	15	76		33	37		44	82	38	1
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
Итого за Завтрак			5	8	44	181		36	37		65	104	49	1
Обед														
13,01	Суп гречневый	250	17	16	31	160		17			39	265	101	5
39	Залеканка рисовая с изюмом	180	5	6	39	235		2			58	97	29	1
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			25	23	106	534		22			121	393	143	6
Итого за день			30	31	150	715		58	37		186	497	192	7

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Блины с повидлом	180	20	21	113	549		2	25		336	357	55	2
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
Итого за Завтрак			20	21	123	590		2	25		347	360	59	2
Обед														
40	Суп картофельный с рисом	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
41	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
31	Каша перловая	180	8	8	54	322			53		39	264	34	1
15	Икра кабачковая	60	1	5	5			4			25	22	9	
9	Компот из замороженных ягод	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			29	34	122	836		25	53		206	602	119	7
Итого за день			49	55	245	1426		27	78		553	962	178	9

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34	Каша ячневая	200	13	13	41	184		4	33		350	372	120	3
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4,01	Бутерброд с маслом и сыром	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Завтрак			16	14	69	309		4	33		368	399	129	3
Обед														
5	Суп свекольник	250	14	15	15	70		17			52	184	46	3
33	Жаркое по-домашнему	280	27	31	27	126		33			38	341	66	5
1 037	Огурцы консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			44	47	79	343		56			128	570	133	8
Итого за день			60	61	148	652		60	33		496	969	262	11

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
30	Гуляш	100	16	18	4	19		1			26	163	25	2
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	46	317			53		24	243	163	5
35	Кукуруза	30	2	2	8	53		9			7	43	14	1
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
Итого за Завтрак			30	31	83	511	1	40	54		120	464	207	8
Обед														
13,01	Суп гречневый	250	17	16	31	160		17			39	265	101	5
4 007	Макароны, запеченные с сыром	180	11	16	34	334					185	155	17	1
8	Горошек зеленый	60	2		4	24		6			12	37	13	
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			33	33	101	674	1	53	1		302	481	138	6
Итого за день			63	64	184	1185	2	93	55		422	945	345	14

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Каша пшеничная молочная	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
Итого за Завтрак			10	12	62	385		27			24	96	34	1
Обед														
42	Суп картофельный с фасолью	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
3,01	Солянка	180	16	14	16	86		77			100	200	50	3
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Обед			25	23	67	393		87			175	405	106	6
Итого за день			35	35	129	778		114			199	501	140	7

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
31	Каша перловая	180	8	8	54	322			53		39	264	34	1
36	Томаты консервированные	30			1	4		2			7	7	4	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
40,01	Суп картофельный с клецками	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
29	Рыба запеченная	100	13	9	2	11		21			23	142	21	1
22	Пюре картофельное	180	4	8	26	177		31	48		62	116	39	2
36	Томаты консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
Итого за Завтрак			47	47	176	1141		81	101		308	881	193	10
Итого за день			47	47	176	1141		81	101		308	881	193	10
Итого за период			494	546	1639	9557	3	594	631		3346	8065	2340	102
Среднее значение за период			1,9	2,1	6,3	36,8		2,3	2,4		12,9	31	9	0,4