

Примерное меню

МБОУ Аржановской СШ

Особого структурного подразделения
Детского сада Березка

Директор школы:



УТВЕРЖДАЮ.

Н.В. Зрянина

31.08.2024

1-й день : понедельник; неделя: первая; сезон: Весенне - зимний; возрастная категория: 15-7 лет

1-й завтрак												
№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг	
№ 04002	Каша овсяная молочная	150/200 /5	9,8	11,74	32,78	138,37	0,34	0,26	15,60	22,32	1,52	
№10033	Чай с лимоном	150/180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58	
№13003	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3	
№09002	Масло слив. не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002	
			18,42	29,02	73,59	377,13	0,81	0,52	41,9	73,01	1,84	
2-й завтрак												
№442	Сок	150/180	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3,0	10,5	2,1	
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,80	76,80	0	0	8,0	6,4	0,4	
Обед												
№ 02001	Борщ со сметаной	200/250 \5	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15	
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,1	10,1	1,2	145,7	0	0	0,19	7,0	1,2	
№03005	Картофельное пюре	150/180	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07	
№01009	Салат из свежих овощей	60	0,2	0	0,5	6,0	0	0	2,1	5	0,2	
№13003	Хлеб	30/40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2	
№10009	Компот из сухофруктов	150/10	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39	
			21,68	27,69	43,27	546,93	0,28	0,26	24,41	110,20	9,4	
Полдник												
№10011	Какао с молоком	150/180	5,49	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0		
№434	Печенье	30/40	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4	
	Сыр порционный		1,5	2,0	27,86	148,20	0,5	0,5	27,0	58,9	0,4	
	Вода питьевая на весь день	150/200										
	Итого в день		43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28	104,31	259,01	14,14	

2-й день : ВТОРНИК; неделя: первая; сезон: весенне - зимний; возрастная категория: 45- 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№04019	Каша манная	150/200\5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№13003	Батон	30/40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не/солен	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
2-й завтрак											
№5	Яблоко	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№101	Суп с мясными фрикадельками	200/20/25	5,85 2,09	4,20 3,23	30 5,4	181,5 59,73	0,18 0,04	0 0,04	12 1,06	34,5 9,09	1,5 0,6
№292	Мясные полуфабрикаты	70	10,4	10,7	5,6	161,2	0	0	0	7,0	1,2
№08007	Капуста тушеная	150/180	2,37	5,73	7,03	72,57	0,03	0,03	8,15	61,55	1,10
№01026	Салат из белокочанной капусты растит.маслом	50/60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№13003	Хлеб	35/45	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	150/10	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
Полдник											
№435	Снежок	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№135	Творожная запеканка со	100/10	21,31	14,52	22,06	304,80	0,07	0,12	2,69	87,83	1,07

№435	Йогурт	150/180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1.6	201,6	0						
№13008	Вафли		60		4,64	4,5		34,13		195,80		0,10	0,02	1,8	7,31		0,5
	Вода питьевая на весь День		150/200														
	Итого в день				43,57	52,46		204,13		1201,22		1,36	1,09	156,63	767,64		5,33

6-й день : понедельник; неделя: ВТОРАЯ; сезон: весенне - зимний; возрастная категория: 15-7 лет

сезон: весенне - зимний; возрастная категория: 1,5-7 лет												
№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг	
1-й завтрак												
№23	Каша ячневая	180/200\5	8,0	8,5	46	350,0	0,22	0	0,5	115	1,5	
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04	
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3	
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0.3	8,05	0,01	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002	
			11,40	20,18	78,03	482,11	0,22	0,12	0,5	135,97	1,86	
2-й завтрак												
№442	Сок	150/180	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3	10,5	2,1	
№5	Груша	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16	
Обед												
№02015	Суп картофельный с вермишелью	200/250	2,73	6,08	10,60	122,35	0.08	0.05	14.45	50,43	0,98	
№07002	Мясные полуфабрикаты	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17	
	Гречка рассыпчатая	80/100	30,8	6,0	16,78	145,97	0,02	0,02	0	6,7	0,08	
№01039	Салат из свежих овощей	60	0,90	6,10	4,0	77,54	0,04	0,02	5,25	13,05	0,46	
№13001	Каша	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3	
№13003	Конфеты из шоколада	150/180	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08	

[illegible]

7-й день : ВТОРНИК; неделя: ВТОРАЯ; сезон: Весенне - зимний; возрастная категория: 15-7 лет

[illegible]

№239	Котлета мясная	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№08005	Пюре картофельное	150/180	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01008	Огулец маринованный	60	0,6	8,47	1,2	83,35	0,01	0,03	5,55	26,26	0,31
№130001	Хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10009	Компот из сухофруктов	150/180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			20,01	34,15	75,98	631,61	0,35	0,32	43,11	143,94	8,49±
№ 02017	Кисель	150/180	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
Полдник											

№209	Отварное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63			0		
130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
Вода питьевая на весь день		150/200									
			8,2	5,32	41,55	186,6	0,1	0,1	11,48	119,47	2,21
	Итого в день		47,69	58,15	160,89	1231,29	0,63	2,50	69,34	475,42	13,03

8-й день: **СРЕДА;** неделя: **ВТОРАЯ;** сезон: **весенне - зимний;** возрастная категория: **15-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг.	Минеральны е Вещ-ва, мг				
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мг	Fe мг
1-й завтрак											
№04001	Омлет из яиц	100/120	8,24	10,62	41,18	146,91	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
№10031	Чай с сахаром	150/180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Батон	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,68	22,3	73,28	279,02	0,38	0,14	27,0	29,41	1,14
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	85	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
	Суп гороховый	200/250	6,08	7,08	14,9	173,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№07002	Бестроганов из мяса говядины	180/200	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
№01011	Огурец маринованный	60	0,91	3,04	2,72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,37
№130001	хлеб	35/45	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10030	Кисель из сухофруктов	150/180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
			23,15	23,29	73,4	578,20	0,21	0,2	62,38	123,16	4,77
Полдник											
№445	Мини-рулет	20	7,49	10,10	60,23	369,9	0,11	0,08	1,97	69,54	0,80
№10035	Кисель	180/200	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
	Вода питьевая на весь день	150/200									
			7,49	10,10	69,22	405,81	0,46	1,51	1,97	84,21	0,84
	Итого в день		48,06	64,01	208,96	1332,26	1,05	1,85	156,82	188,41	7,98

Приложение 9 к СанПин 2.4.1.2660-10

10-й день : ПЯТНИЦА; неделя: ВТОРАЯ; сезон: весенне - зимний; возрастная категория: 15- 7 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe мг

	Б	Ж		У	В1			В6		С	Са мл	Fe мл
1	43,42	59,23		173,89		1,61		1,28		104,31	259,01	14,14
2	43,22	51,29		167,04		0,70		0,58		41,96	543,93	10,29
3	59,56	37,67		152,38		0,66		0,45		33,18	565,70	11,53
4	50,65	57,79		225,97		1,10		1,14		69,10	450,50	9,99
5	43,57	52,46		204,13		1,36		1,09		156,63	767,64	5,33
6	72,18	58,96		232,77		0,65		0,75		33,88	585,91	9,99
7	47,69	58,15		160,89		0,63		2,50		69,34	475,42	13,03
8	59,83	66,24		192,87		1,22		0,91		109,81	560,66	9,55
9	48,06	64,01		208,96		1,05		1,85		156,82	188,41	7,98
10	54,32	63,42		220,48		1,07		0,91		80,78	511,36	12,14
Итого		513,98		2048,5		10,05		11,46		854,81	4908,54	104,97
В среднем на 1-го ребенка в день		51,40		204,85		1,0		1,15		85,48	490,85	10,50

АНАЛИЗ примерного 10-дневного меню

МБОУ Аджановская СШ ОСП Аджановский д.с. Берёзка
сезон: весенне - зимний; возрастная категория: 4,5 – 7 лет

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.				Минеральные вещества, мг	
	Б	Ж	У		В1	В6		С		
1	43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28		104,31	259,01	14,14
2	40,78	48,91	255,86	1144,10	0,71	0,62		34,75	538,42	8,99
3	59,56	37,67	152,38	1117,54	0,66	0,45		33,18	565,70	11,53
4	50,65	57,79	225,97	1350,41	1,10	1,14		69,10	450,50	9,99
5	43,57	52,46	204,13	1201,22	1,36	1,09		156,63	767,64	5,33
6	72,18	58,96	232,77	1570,57	0,65	0,75		33,88	585,91	9,99
7	47,69	58,15	160,89	1321,75	0,63	2,50		69,34	475,42	13,03
8	59,83	66,24	192,87	1499,28	1,22	0,91		109,81	560,66	9,55
9	48,06	64,01	208,96	1332,26	1,05	1,85		156,82	188,41	7,98
10	54,32	63,42	220,48	1589,16	1,07	0,91		80,78	511,36	12,14
Итого		513,98	2048,5	13446,60	10,05	11,46		854,81	4908,54	104,97
В среднем на 1-го ребенка в день		51,40	204,85	1344,66	1,0	1,15		85,48	490,85	10,50