


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Новопазимовской СОШ № 4


_____ Е.И.Львова

01 ноября 2023 год



Примерное 10-ти дневное меню рационов питания для обучающихся
в общеобразовательном учреждении Енисейского района
Начальная школа

Возрастная категория 6-11 лет

День 2-й

№ рец.; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
523	Гуляш, макароны отварные	250	11,38	5,44	1,86	283,02	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	0	0	2,41	
	Свежи помидор	50	1,00	0,00	4,00	14	0	1,33	0,07	0	6,02	68,46	0	0	0	0	
130	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
445	Пшеничный банан	50	3,8	0,4	24,6	201	0	1,3	0	0	126	90	0,1	0,1			
	Булочка	100	0,60	0,20	6,00	38,00											
		50	2,30	0,20	14,80	70,50											
	Итого:	700	23,66	11,28	72,76	751,86	0,22	27,02	0	0	205,78	158,5	22,9	8,81			
	ОБЕД																
P-282; 2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,27	6,3	29,4	292,95	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84			
P-311; 2004	Котлета мясная	100	21	1,47	12,04	231,67	0,07	0	0	0	42	155,4	0	0,21			
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,26	3,5	7,49	133	0,07	7,21	0	0	24,15	37,1	18,41	0,84			
	огурец свежий	100															
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8			
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Итого:	830	39,94	13,72	127,9	856,84	0,55	30,21	0	0	144,45	532,3	187,29	11,12			
	Всего:		60,45	23,83	188,13	1608,7	0,77	57,23	0	0	350,23	690,8	210,19	19,93			

Возрастная категория 6-11 лет

День 3-й

№ респ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-96; 2013	Рыба запеченная с овощами с отварным рисом	250	5,7	6	3,3	418	0,1	0,2	0	0	36,2	258,4	28,1	0			
136	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,3	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3			
445	Пшеничный апельсин	60	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0,1	0,5	0	14,4	8,2	0	0,9			
		100	0,6	0,2	6	38	0,025	0	0	0,51	36,68	44,8	15,49	0,18			
	итого	610	21,37	10,33	43,23	612,52											
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	0,5	0	27	244,8	0	0,5	0	0	28	19	0,7	0			
P-100; 2003	Курица отварная	100	11,97	13,65	0,49	155,83	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33			
P-2767	Капуста тушеная	150	1,58	3,82	4,69	72,57	0,21	0	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27			
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
P-662; 2003	Салат из моркови	60	0,77	7,07	6,37	55,44	0	2,24	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42			
P-779; 2003	Суп каргофельный с клецками	200	0,84	2,1	6,16	88,32	0,49	4,06	0	0	7,56	28,21	11,76	0,42			
	Итого:	790	25,08	28,33	120,74	724,18	0,96	38,59	0	0	178,38	427,42	123,96	4,77			
	Всего:		37,19	36,86	188,74	1336,7	1,04	40,67	0,6	0	545,43	830,62	188,9	9,57			

Возрастная категория 6-11 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
87	Капуста тушеная с курицей	200	7,54	1,41	3,78	235	0	0,4	0	0	126,4	113	31,1	1				
	огурец свежий	50	1	0	4	14	0	0	0	0	33,8	112,5	5,6	0,1				
275	Какао с молоком	200	4,11	4,08	16,08	109	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
445	Пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	107,22												
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	15	0	0	25	20	9	0,2				
	Вафли	40	5,00	6,00	35,00	110	0,06	0,09	0	0	240	241,6	71,04	1,68				
	Итого:	650	21,12	12,96	89,59	619,22	0,16	0,69	0	0	438,2	539,6	123,54	3,38				
	ОБЕД																	
P-348; 2003	Компот из плодов свежих витаминов.(Яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	70	0	4	0	0	22	16	14	0				
P-439; 2003	Печень тушеная	100	9,8	10,35	6,88	167,2	0,14	0	0	0	26,04	126	14,28	1,33				
P-774;2003	Суп картофельный с бабовыми	200	3,43	4,32	14,14	207,62	0,14	4,06	0	0	29,05	96,46	0,28	1,26				
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
P-2299	Макаронны отварные	150	5,66	5,54	35,98	216,77	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2				
	Помидор свежий	100																
	Итого:	830	27,2	23,14	93,59	768,81	0,45	58,04	0,07	0	235,99	503,66	100,86	5,69				
	Всего:		54,46	44,6	169,13	1388,03	0,61	58,73	0,07	0	674,19	1043,16	244,4	9,07				

Возрастная категория 6-11 лет

День 5-й

№ рец, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-19; 2003	Жаркое по домашнему	200	5,31	5,43	9,7	325	0,1	0	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	овощи свежие	50	1	0	4	14	0	0,1	0	0	0	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5	
714	Чай с лимоном	200	0	0	30	122,00												
445	Пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107	0,08	1,28	0	0	0	0	14,55	133,2	25,84		1,2	
	банан	100	0,6	0,2	6	38	0	2,8	0	0	0	0	14,2	4	0	0	0,4	
	Итого:	630	10,18	6,7	71,03	606												
	ОБЕД																	
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	0	0	14	0	0	0	0,4	
P-73; 2003	Тефтели п/ф	120	16,6	15,2	10,4	249	0,1	3	0	0	0	0	22,8	183,6	0	2,6		
P-214; 2003	Свекльник	200	1,54	3,15	8,54	137,2	0,07	6,51	0,07	0	0	0	26,67	49	0,21	1,12		
P-299; 2003	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,2	27,09	118,1	0,07	0	0	0	0	0	5,32	33,32	7,56	0,7		
	Итого:	730	33,27	29,67	98,57	721,52	0,44	34,17	0,07	0	0	0	123,11	393,8	46,52	7,57		
	Всего:		53,33	57,11	187,17	721,52	0,62	37,15	0,07	0	0	0	521,27	822,86	127,68	10,11		

Возрастная категория 6-11 лет

День 6-й

№ респ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
132	Каша молочная ячневая (пшенич)	200	10,00	2,30	60,40	313	0,14	4,83	0	0	0	0	36,75	80,64	0,28	0		
195	Чай с молоком	200	3,4	3,4	34,8	175,8	0	0,8	0,5	0	0	0	6	12	3	0,4		
	Бутерброд с маслом и сыром	100	1,2	4,2	20,4	154	0	1,5	0	0	0	0	25	20	9	0,2		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9	42												
	итого:	600	15	10,3	124,6	684,8	0,14	21,63	0,5	0	0	0	143,65	185,34	16,48	1,8		
	ОБЕД																	
P-349;2003	Компот из свежих плодов витамин. (апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	70	0	0,1	0	0	0	0	19	12	0,8	0,8		
P-169; 2003	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,89	2,03	13,16	224	0,07	5,81	0	0	0	0	10,71	44,24	1,61	0,7		
P-83; 1996	Биточки, котлеты из рыбы из п/ф промышленного производства	100	12	2,5	11,5	379,5	0,1	0	0	0	0	0	42	396	27,6	0,1		
P-662; 2003	Салат из моркови	60	0,77	7,07	6,37	55,44	0	2,24	0	0	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42		
P-282; 2003	Каша гречневая	150	7,98	7,35	34,58	270,51	0,21	0	0	0	0	0	13,3	189,14	126,28	4,27		
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	74	0	1,5	0	0	0	0	25	20	9	0,2		
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Итого:	890	30,54	20,15	139,41	1180,67	0,58	8,15	0	0	0	0	129,81	784,38	207,99	8,69		
	Всего:		38,68	32,88	218,75	1865,47	0,72	29,78	0,5	0	0	0	273,46	969,72	224,48	10,49		

