


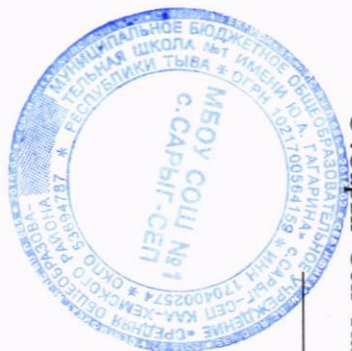
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 им. Ю. А. Гагарина

С. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

 М.В. Радченко

«01» сентября 2023г



10- дневное меню для организации питания школьников 7-10 лет (осеннее)

МБОУ СОШ №1 имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

2023-2024 учебный год

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Неделя 1 Вторник обед	2 день Салат из огурцов и лука Суп Рассольник Ленинградский	60-150 200-300	0,86	0,14	13,99	61,85	№9	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86				
			7,34	5,26	17,35	146,48	№13 4	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96				
			0,12	15,3	46,92	420,00	№38 0	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,6	2,5				
			1,00	0,20	20,20	92,00	№53 2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Итого	Хлеб пшеничный	150	0,90	1,00	50,6	50,20	№60 2- 603	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
			3,16	0,40	19,30	94,00	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80				
			22,70	22,30	168,36	864,53		0,342	19,47	7,72	2,16	134,08	346,25	113,88	9,22				

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Неделя 1 Среда обед	3 день Помидоры порционные	60-150	0,86	3,65	5,02	56,34	№69	0,093	5,7	0,00	6,203	21,09	24,58	12,54	0,8		
			200-300	6,4	10,09	11,55	171,04	№27	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68	
	Мясо, или птица отварная	90-120	8,32	16,00	16,96	179,20	№27 9	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16,00	1,44		
			Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№22 8	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10
			Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№49 3	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
			Каша гречневая	150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№25 2	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
			Кефир (снежок, молоко)	150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№53 0-531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1
Итого	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80		
			176,69	46,69	109,62	1040,18	0,572	30,89	30,02	11,91	245,95	47,03	218,0	10,51			

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Неделя 1 Четверг	4 день Суп картофельный с мясными фрикадельками и Рыба припущенная с овощами Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов (витаминизир ованный) Ватрушка королевская с творогом Хлеб пшеничный	200-300	49,68	5,38	20,00	148,60	№39	0,14	10,55	7,00	1,50	18,19	92,45	31,19	1,79				
			7,65	1,01	3,18	52,50	№35	0,05	0,96	3,75	1,20	12,88	84,25	10,00	0,54				
			3,91	5,64	26,48	172,81	№20	0,19	3009	26,70	0,21	50,34	115,65	39,27	1,43				
			0,66	0,09	32,01	132,80	№50	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70				
			5,60	1,67	2,9	108,81	№1-28	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35				
Итого			70,66	14,19	103,87	858,12		0,53	45,04	155,4	4,05	167,4	506,39	142,2	6,74				
			150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80			

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 1 Пятница обед	5 день																			
	Салат витаминный	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№2-45	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50					
	Суп Картофельный	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№37	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96					
	Вегетарианский																			
	Макаронный сыр	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50					
	Запеченный чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002					
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,60	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300					
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80					
Итого			12,96	28,56	144,31	786,04		0,39	34,53	7,77	1,78	119,53	24,96	93,03	5,76					

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N реце птур ы	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Неделя 2	6 День																			
Понедельник	Суп молочный с крупой	200-300	9,106	7,175	54,135	336,94	№44	0,077	1,224	40,4	0,177	253,2	253,35	51,280	726					
			Макаронны отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№20 2	0,11	0,08	47,00	1,03	115,5	119,39	14,41	1,11			
			Гуляш из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№17 4	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4				
			Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№46 0	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10			
			Кофейный напиток из цикория с молоком	180-200	3,88	3,1	10,2	113,4	№12 5	0,024	0,6	10,12	0,012	125,1	116,2	31	0,995			
			Сыр (порциями)	10-15	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2			
			Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,360	0,60	16,0	70,30	№36 8	0,045	15,0	0,0	0,30	24,0	16,5	13,50	3,300			
			Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80			
			Итого			42,98	39,79	109,34	1020,74		0,49	13,96	220,62	0,77	597,70	618,75	157,68	4,44		

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N реце птур ы	Витамины							Минеральные вещества																
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
Неделя 2 Среда обед	8 день Суп крестьянский с пшеничной крупой	200-300	6,37	10,06	8,26	157,04	№20 4	0,078	35,04 4	11	2,859	60,89	58,634	23,0	1,3																
																Тефтели из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№17 4	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4	1,3	
																Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№83 3	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10	
																Макаронны отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№20 2	0,11	0,08	47,00	1,03	115,5 8	119,39	14,41	1,11	
																Кефир (снежок, молоко)	150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№53 0- 531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1	
																Чай с лимоном	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№50 8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70	
																Булочка молочная	60	5,60	1,67	2,9	108,81	№50 8	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35	
																Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80	
																Итого			40,52	37,33	128,26	1076,88		0,307	55,54	62,03	4,644	404,0	599,92	142,7	5,925

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Неделя 2 Четверг обед	9 день Винегрет Суп рыбный с консервами Жаркое по домашнему Флоды и ягоды свежие (фрукты) Кисель Хлеб пшеничный	60-150 200-300 90-120 100 180-200 150	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45				
			8,60	8,41	14,33	172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27				
			44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8				
			1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72				
			0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55				
Итого			3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80				
			60,45	24,64	133,91	1031,52		0,378	62,56	60,0	143,0	175,4	368,89	172,4	5,81				

