

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Лосненской СШ

С.Ю. Кондратенкова



**Примерный рацион питания 10-дневного меню
для обучающихся МБОУ Лосненской СШ 7-11 лет
на 2023-2024 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
205	Макароны отварные	150	5.5	4.2	36	204.3	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	4,86	21,00	
486	Рыба тушеная в томатном соусе	120	18.03	10.21	8.49	195	67.74	310	77.7	1.25	0.13	4.36	0.01	
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	76,80	4,80	1	0,03	0,00	0,10	
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,00 1	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01			0,17
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	150/180/1 00	0,8/3/ 1.6	0,8/1/0,4	19,6 20,6 15	88/94/76								
Итого		720/750/6 70	31,43/ 33,63/ 32,23	20,06/20, 26/19,66	91,42 92,42 77,97	644,42 650,42 632,42	106,8	449,67	111,3 2	4,31	0,23 1	9,22	21,11	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,5	25,23	26,25	406	44,4	212,46	60,98	2,75	0,23	15,7	0,05	2,33
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
2	Батон с джемом	38	2,32	0,24	20,08	92	6,96	0,00	0,00	0,41	0,03	0,01	-	-
14 12	Овощи свежие (огурец или помидор)	60 60	0,48 0,66	0,06 0,12	1,56 2,28	8,4 14,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	578	29,25 29,43	32,88 32,94	77,65 78,37	712,05 718,05	294,72	226,56	92,25	3,72	0,261	16,51	0,05	2,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	9,10	0,31	0,02	19,47	0,00	-
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	14,7	22,16	1,43	1,2	-	-	1,16	-
267	Тефтели мясные с рисом (Ёжики)	100	11,3	15,4	12,2	233,9	-	-	-	-	-	0,1	-	-
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	-
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
	Итого	570	22,78	24,79	83,48	624,21	49,32	64,43	18,23	2,06	0,031	19,57	1,16	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
338	Фруктовый салат (яблоко, банан)	100	0,2 0,75	0,2 0,25	4,9 4	22 47,5	-	-	-	-	-	-	-	
185	Каша вязкая молочная (манка, рис, пшено)	250	10 8,75 11,6	7,13 7,12 7,9	42,5 43,87 49,6	262,38 263,87 250,0								
407	Сок фруктовый	200	1,8	0,2	3,4	22,4	7,2							
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
41	Бутерброд (батон, масло,сыр)	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01	0,00	0,00	0,17
42		10	0,00	8,2	0,1	75	1,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	59,0	0,00
		20	4,64	5,9	0,00	72,8	176	100	7,0	0,2	0,01	0,14	52,0	0,00
Итого		640	19,19 17,94 20,79	22,13 22,12 22,9	67,93 70,03 75,76	568,2 569,69 555,82	190,4	127,7	14.7	0,75	0,021	0,14	111	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
52 209	Салат из свеклы с яйцом	60 20	0,86 2,55	3,65 2,3	5,02 0,15	56,34 31,5	21,09 11	24,58 38,4	12,54 2,4	0,8 0,5	0,01 0,015	5,7 0	0 0,05	0 -
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	-
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01	-	-	0,17
Итого		550	32,71	30,4	77,06	705,96	323,65	287,98	98,14	4,2	0,096	7,51	48,05	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	140,76	392,08	115,2 1	3,58	0,58	-	0,13	1
255	Биточки рыбные	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	197,13	26,38	0,74	0,08	1,03	26,25	-
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	-
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,00 1	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01	-	-	0,17
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	76,80	4,80	1	0,03	0,00	0,10	-
Итого		550	30,82	24,52	111,92	748,57	234,09	691,71	154,0 9	6,27	0,70 1	1,03	26,48	1,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
321	Картофельное пюре	150	3,17	4,83	21,42	140,75								
290	Курица тушеная в соусе	160	17,65	14,58	4,7	221	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43	-
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	150/180/100	0,8/3/1,6	0,8/1/0,4	19,6/20,6/15	88/94/76								
	Итого	720 750 670	30,62 32,82 31,42	27,66 27,86 27,26	81,92 82,92 77,32	690,87 696,87 678,87	300,96	158,6	56	2,33	0,061	0,82	43	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
14 12	Овощи свежие (огурец или помидор)	60 60	0,48 0,66	0,06 0,12	1,56 2,28	8,4 14,4	-	-	-	-	-	-	-	-
336	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	-	-	-	-	-	21	-	-
407	Сок фруктовый	200	1,8	0,2	3,4	22,4	7,2							
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
41 42	Бутерброд (батон, масло,сыр)	30 10 20	1.05 0,00 4,64	0.1 8,2 5,9	6.44 0,1 0,00	35.47 75 72,8	3.1 1,0 176	11.6 2,0 100	4.4 0,00 7,0	0.15 0,00 0,2	0,01 0,00 0,01	0,00 0,00 0,14	0,00 59,0 52,0	0,17 0,00 0,00
Итого		570	18,72 18,9	22,81 22,87	28,89 29,61	524,72 530,72	190,4	127,7	14,7	0,75	0,021	21,14	111	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
206	Макароны отварные с сыром	170	8,24	7,65	30,98	226,6								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	16,76	25,18	11,4	0,79	0,03	5,88	0	-
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	-
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01	-	-	0,17
	Круассан (сеточка фруктовая)	50	4,0	10,5	27,5	225,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	540	18,56	24,63	101,91	709,18	144,96	140,88	33,1	1,9	0,081	7,18	0,01	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
338	Фруктовый салат (яблоко, банан)	100	0,2 0,75	0,2 0,25	4,9 4	22 47,5	-	-	-	-	-	-	-	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	14,7	22,16	1,43	1,2	-	-	1,16	-
286	Тефтели мясные в соусе	120	8,87	9,83	11,71	171	43,9	106,7	21,6	0,96	0,06	0,85	39	-
123	Компот	200	0,2	0,08	17,42	69,44	7,52	6,6	6,2	0,3	0,006	40	0	
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01			0,17
Итого		630	20,45	16,7	89,7	619,81	72,32	161,16	36,93	3,01	0,017	40,85	40,16	0,53