



Проект 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся МКОУ СОШ с.Новый Урх

Возрастная группа 1-1кл
Сезон зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

Утверждаю
Директор школы Д.И.Нагнериева

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09				40	0,1	2,4	3				0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25		414	3,49	43,76	180,08	37,4			1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75		700	2,53	42,43	84,8	40,74			1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140		114,38	0,53	8,4	2,38	2,38			0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04					8	26	5,6			0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10		5	0,2	16	11	9			2,2
	Йогурт «Растиска» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03		0,45	9		216	77,4	11,7			0,09
Итого за Завтрак		660	18,70	23,88	83,59	624,08	0,34	198,45		1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82			5,65

Возрастная группа 1-1кл
Сезон зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88			0,12	34,5	0,08	150	96	6,75			0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03			100	0,24	22	76,8	4,8			1
173/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43		27,1	0,63	103,68	159,99	30,56			1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54		9,12	0,01	113,12	107,2	29,6			1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04					8	26	5,6			0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			0,2	35	17	11			0,1
Итого за Завтрак		535	22,03	17,78	73,56	515,28	0,27	39,09		170,72	1,16	431,80	482,99	88,31			4,41

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02		
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	9,43	10,64	8,53	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17		
202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		600	20,60	24,52	92,46	698,36	0,26	12,11	57,50	3,40	133,43	290,31	57,18	6,72		

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	19,89	12,14	35,64	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,74	2,26	18,6	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12		
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		550	30,70	17,16	105,32	0,53	44,29	84,00	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24		

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88			0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18		6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45	
128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	144,03	0,16		25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,05	0,01	10,16	41,95			2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04					8	26	5,6	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		605	22,55	15,05	69,77	543,55	0,41	44,88	93,10	2,06	281,54	542,10	113,79	6,34		

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24	0,19		5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01		140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04					8	26	5,6	0,44	
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06		38		0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		560	23,4	20,4	84,3	626,9	0,3	183,8	927,2	2,8	91,9	360,8	85,5	3,6		

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

Неделя: 2															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			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															
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,0	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		535	20,19	17,67	72,47	536,98	0,19	39,09	170,72	0,70	420,60	434,15	82,91	3,12	

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			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																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02		
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	9,89	10,64	8,53	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		600	19,73	26,06	77,55	677,53	0,43	45,35	345,00	4,33	157,14	415,18	163,95	7,50		

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	20,95	18,33	42,87	420,25	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96			
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12			
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33			
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		560	31,36	23,55	114,85	800,87	0,52	11,34	102,00	3,36	365,76	446,01	70,35	4,36			

Возрастная группа 1-1 кл
Сезон зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88			0,12	34,5	0,08		150	96	6,75	0,15	
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99			
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,07	8,32	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10			
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89			
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44			
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1			
Итого за Завтрак		580	23,07	15,41	72,55	524,49	0,41	69,43	68,10	0,58	292,11	533,46	108,59	4,67			