

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
С.ПАШИНО «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д.КУВАКУШ»
АФАНАСЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Утверждаю

Директор школы

Н.Г.Меркучев

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2023г

Примерное десятидневное меню
возраст от 6 лет до 11 лет
сезон -ОСЕНЬ-ЗИМА

Кувакуш, 2023г.

Примерное десятидневное меню для детей от 6 лет до 11 лет.

Сезон осень-зима

Первая неделя

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
54-5м	котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,20	151,70	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	62	33	1,18	0,14	0,12	10,9
54-9з	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,8	6	3,6	72,4	22	11,2	0,6	0	0	17,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	0,79	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		28,43	16,51	90,44	614,60	191,80	137,80	5,40	0,28	0,20	30,50
	итого		28,43	16,51	90,44	614,60	191,80	137,80	5,40	0,28	0,20	30,50
	итого в %		62	35	45	44	29	92	75	39	24	85
2 ДЕНЬ												
завтрак												
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,60	2,40	7,70	102,90	36,00	37,50	0,75	0,00	0,15	0,15
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	0,49	0,03	0,03	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	8
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
54-3 соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		23,72	11,83	96,49	576,90	85,46	109,66	4,48	0,19	0,28	8,27
	итого		23,72	11,83	96,49	576,90	85,46	109,66	4,48	0,19	0,28	8,27
	итого в %		52	25	48	41	13	73	62	26	33	23

3 ДЕНЬ												
завтрак												
54-8н	тефтели из говядины (паровые)	90	12,3	10,7	7,5	175,7	16,5	16,5	1,8	0,06	0,08	1,19
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	4,04	0,21	0,12	0
54-19з	масло сливочное (порциями)	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	13,6	15,6	0,6	0	0	3,6
54-3 соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		25,20	45,40	78,10	817,30	74,20	179,70	8,46	0,35	0,29	5,95
	итого		25,20	45,40	78,10	817,30	74,20	179,70	8,46	0,35	0,29	5,95
	итого в %		55	97	39	58	11	120	118	49	34	17
4 ДЕНЬ												
завтрак												
54-25м	кура отварная	100	32,20	2,30	1,20	154,80	21,70	111,70	1,90	0,07	0,08	3,60
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	11,24
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,8	4,6	45,6	19,2	11	0,8	0	0	2,2
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
54-3соус	Соус красный основной	30	1,00	0,70	2,70	21,20	2,76	3,60	0,16	0,01	0,00	0,80
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		40,58	12,27	67,01	537,70	148,26	172,50	4,67	0,27	0,23	17,86
	итого		40,58	12,27	67,01	537,70	148,26	172,50	4,67	0,27	0,23	17,86
	итого в %		88	26	33	38	22	115	65	37	28	50

5 ДЕНЬ												
завтрак												
54-4м	котлета из говядины	90	16,50	15,80	14,90	265,50	36,00	24,00	2,40	0,00	0,15	0,15
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	0,73	0,06	0,03	0
№20	салат "здоровье"	80	1,6	3,6	5,7	62	18,58	18,68	0,58	0,04	0,04	3
54-32хн	компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	0,79	0,01	0,01	1,6
54=3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		25,93	24,71	78,24	633,60	132,38	63,48	4,98	0,16	0,25	4,75
	итого		25,93	24,71	78,24	633,60	132,38	63,48	4,98	0,16	0,25	4,75
	итого в %		56	53	39	45	20	42	69	22	30	13
	итого в среднем с 1 по 5 день %		63	47	41	45	19	88	78	35	30	37
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
6 ДЕНЬ												
завтрак												
1												
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	36	24	2,4	0	0,15	0,15
54-11г	карфельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-19з	масло сливочное	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		25,00	44,20	80,40	814,60	119,00	88,60	5,49	0,24	0,38	16,39
	итого		25,00	44,20	80,40	814,60	119,00	88,60	5,49	0,24	0,38	16,39
	итого в %		54	94	40	58	18	59	76	33	45	46

7 ДЕНЬ												
завтрак												
54-5м	котлета из курицы	90	17,30	3,90	12,20	151,70	27,00	57,00	1,20	0,00	0,00	0,60
54-1г	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	4,45	0,44	0,09	0
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4	53	20,3	0,8	0	0	46,4
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0	0,01	0,04
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		37,50	14,10	84,00	605,20	177,50	174,10	8,33	0,52	0,15	47,04
	итого		37,50	14,10	84,00	605,20	177,50	174,10	8,33	0,52	0,15	47,04
	итого в %		82	30	42	43	27	116	116	72	17	131
8 ДЕНЬ												
завтрак												
54-6м	биточки из говядины	90	16,50	15,80	14,90	265,50	36,00	24,00	2,40	0,00	0,20	0,20
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	4,04	0,21	0,12	0
16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		32,58	26,37	120,21	836,70	138,98	200,30	8,65	0,37	0,42	2,06
	итого		32,58	26,37	120,21	836,70	138,98	200,30	8,65	0,37	0,42	2,06
	итого в %		71	56	60	59	21	134	120	51	50	6

9 ДЕНЬ												
завтрак												
54-7р	рыба припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	61,5	40,5	0,66	0,08	0,11	1,02
54-1г	макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	12,00	7,20	0,73	0,06	0,03	0,00
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		22,94	15,91	74,63	526,60	108,66	80,66	3,84	0,25	0,21	7,78
	итого		22,94	15,91	74,63	526,60	108,66	80,66	3,84	0,25	0,21	7,78
	итого в %	50	34	37	37	16	54	53	35	25	22	
10 ДЕНЬ												
завтрак												
54-11р	тефтели рыбные (минтай)	90	11,60	7,20	11,40	156,50	40,50	34,50	0,87	0,08	0,08	0,63
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	0,49	0,03	0,03	0
54-19з	масло сливочное	30	0,3	21,6	0,3	198,3	7,2	0	0,1	0	0,03	0
54-3соус	соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	2,76	3,6	0,16	0,01	0	0,8
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	45	1,89	0,08	0	0	0,02
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		20,20	13,30	93,60	569,70	110,16	86,99	2,75	0,20	0,16	1,45
	итого		20,20	13,30	93,60	569,70	110,16	86,99	2,75	0,20	0,16	1,45
	итого в %	44	28	47	40	17	58	38	28	18	4	

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки