

Согласовано:

Повар МБОУ «Шильдинская СОШ»

Алиф М. А. Атнагузина.

«30» 08 2024 год



**Примерное 10- дневное меню
для организации питания обучающихся 7 – 11 лет
МБОУ «Шильдинская СОШ»**

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"

Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с целиакией

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки Жиры Углевод Энергетическая ценность B1 B2 A D C Na K Ca Mg P Fe I Se F																			
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-283	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,5	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,3	0,02	1,31	248,86	208,9	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05	23,7	0,59	0	4,64	0	
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,28	0,37	328,2	0,11	14,86	699,71	1270	335,4	140,14	391,52	4,79	80,61	21,8	192,7	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6															
	Процент от общей массы пищевых веществ	550	25,7	15	59,3					0,11	14,86	699,71	1270	335,4	140,14	391,52	4,79	80,61	21,8	192,7	
	Итого за день	550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,28	0,37	328,2	0,11	14,86	699,71	1270	335,4	140,14	391,52	4,79	80,61	21,8	192,7	

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с целиакией
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углево	Энергетическая	ценн													
		г	г					г	г	ккал	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
		г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-203	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,02	0,01	6	0	0,8	54,72	16,43	3,52	3,65	10,79	0,12	0	0,23	0	
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,6	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63	
54-41н	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Итого за Завтрак		560	20,5	20,3	55,3	485,3	0,23	0,54	201,69	2,18	13,4	732,3	714,56	253,45	59,17	341,74	7,11	49,99	37,95	88,76	
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6															
Процент от общей массы пищевых веществ		560	21,2	21,2	57,6	485,3	0,23	0,54	201,69	2,18	13,4	732,3	714,56	253,45	59,17	341,74	7,11	49,99	37,95	88,76	
Итого за День			20,5	20,3	55,3	485,3	0,23	0,54	201,69	2,18	13,4	732,3	714,56	253,45	59,17	341,74	7,11	49,99	37,95	88,76	

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"

Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ "

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питания: Дети с целиакией

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки Жиры Углевод Энергетическая ценность В1 В2 А Д С Na K Ca Mg P Fe I Se F																			
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-21к	Каша вязкая молочная рчневая	150	5,4	7	25,6	186,8	0,09	0,13	31,14	0,1	0,43	256,7	158,61	127,09	24,68	166,41	0,63	37,43	12,57	46,68	
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	0,03	0,16	25,56	0,08	0,14	90,65	79,71	111,96	16,22	145,34	0,43	14,41	19,56	24,82	
54-2тн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за завтрак	520	27,3	13,2	84	564,6	0,25	0,35	57	0,18	0,61	860,9	400,63	329,38	69,58	413,23	3,82	53,76	46,55	80,2	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6															
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,6	67,4																
	Итого за день	520	27,3	13,2	84	564,6	0,25	0,35	57	0,18	0,61	860,9	400,63	329,38	69,58	413,23	3,82	53,76	46,55	80,2	

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг															
Понедельник, 2 недели																						
	Завтрак																					
54-7э	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66		
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,9	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,5	169,32		
54-21гн	Кисель витаминизированный	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	186	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
	Итого за завтрак	500	36,2	18,1	68,4	581,9	0,22	0,31	286,5	0	37,82	651,3	918,91	294,49	170,03	438,7	4,65	62,84	37,5	223,13		
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6																
	Процент от общей массы пищевых веществ		29,5	14,7	55,7																	
	Итого за день	500	36,2	18,1	68,4	581,9	0,22	0,31	286,5	0	37,82	651,3	918,91	294,49	170,03	438,7	4,65	62,84	37,5	223,13		

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																		г
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-23	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-2г	Макароньы отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	0,89	21,62	0,27	20,41	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-31н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
	Итого за завтрак	580	24,6	12,9	69,5	491,7	0,23	0,16	585,89	0,14	10,48	807,94	560,58	220,67	103,29	265,99	4,5	59,94	23,09	132,79	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6															
	Процент от общей массы пищевых веществ	580	23	11,9	65,1	491,7	0,23	0,16	585,89	0,14	10,48	807,94	560,58	220,67	103,29	265,99	4,5	59,94	23,09	132,79	
	Итого за день	580	24,6	12,9	69,5	491,7	0,23	0,16	585,89	0,14	10,48	807,94	560,58	220,67	103,29	265,99	4,5	59,94	23,09	132,79	

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг															
Среда, 2 недели																						
Завтрак																						
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11		121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0,15	0	2,18	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5		332	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	0	3,63	28,05
54-23тн	Корейский напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52		38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	0	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12		31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5	0,33	0,41	82,22	0,19	13,13		900,3	871,21	449,18	142,77	439,12	7,67	62,73	18,36	64,18	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8																		
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,5	12,4																		
	Итого за день	605	20,1	14,3	80,2	528,5	0,33	0,41	82,22	0,19	13,13		900,3	871,21	449,18	142,77	439,12	7,67	62,73	18,36	64,18	

Организация: МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет МБОУ "Шильдинская СОШ"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Пятница, 2 неделя																				
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая	цены	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мкг	Рег	Мкг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мкг	Мкг	Мкг		
Завтрак																						
54-Зз	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3		12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8		196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3		147,3	0,09	0,1	316,1	0,17	2,73	115,87	426,6	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,5	
54-3тн	Чай с лимонном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5		140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7		34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Банан	150	2,3	0,8	31,5		141,8															
	Итого за Завтрак	590	26	13,2	84,2		559,6	0,3	0,19	414,6	0,26	18,89	689,37	789,4	252,87	97,57	344,44	4,53	167,5	22,42	664,8	
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6																
	Процент от общей массы пищевых веществ	590	21	10,7	68,2		559,6	0,3	0,19	414,6	0,26	18,89	689,37	789,4	252,87	97,57	344,44	4,53	167,5	22,42	664,8	
	Итого за День	590	26	13,2	84,2		559,6	0,3	0,19	414,6	0,26	18,89	689,37	789,4	252,87	97,57	344,44	4,53	167,5	22,42	664,8	