

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сурская средняя школа № 2»
муниципального образования «Пинежский муниципальный район» Архангельской области
(МБОУ «Сурская СШ № 2»)



УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
от 23.11.2020 № 113
Директор _____
Н.В.Калитина

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 1-4 классов (6,5-11 лет)
(сезон: осенне-зимний)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
281	Помидоры нарезка	0,040	0,44	0,08	1,52	9	0,00	7,2	0,0	0,0	6,9	3,5	6,0	0,21
161	Суп молочный с рисом	0,250	4,56	5,8	19,6	147	0,08	1,14	38,25	0,02	198,53	28,83	171,83	0,31
587	Соус томатный	0,050	0,29	2,49	2,38	33	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
509	Греча рассыпчатая	0,100	4,68	4,11	23	150	0,24	0,0	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26
120	Кура отварная	0,075	18,13	5,69	0,473	124,16	0,00	0,0	11,3	0,2	10,50	15,80	112,50	0,90
1009	Чай с сахаром	0,200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0,035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
бн	Яблоко	1	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3
			31,06	18,86	88,27	600,56	6,5	9,16	61,66	1,642	281,73	207,80	618,20	11,48

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
533	Яйцо	1	10,2	9,2	0,6	126	0,01	0,0	0,01	0,0	27,2	50	3,89	0,5
652	Зеленый горошек	0.03	0,46	0,03	0,97	6	0,04	4,0	0,0	0,08	8,0	8,4	24,8	0,28
132	Рассольник ленинградский	0.250/10	2,3	5,44	20,4	131	0,10	7,54	0,0	0,01	26,45	25,90	71,95	0,98
600	Соус сметанный	0.05	0,7	5,85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
332.1	Макароны отварные	0.100	3,66	3,27	24,4	144	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
499	Котлеты рубленые из птицы	0.050	8,40	8,48	7,84	98,80	0,04	0,08	0,05	0,05	18,54	16,01	19,9	0,71
638.1	Компот из кураги	0.200/15	0,2	0,05	15	10	0,35	0,01	0,02	0,3	16,11	10,5	14,6	0,33
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0	6,4	0,96
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
бн	Печенье шт.	1	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	18,0	0,4
			32,36	34,84	118,8	822,2	0,55	12,43	0,15	6,762	199,01	233,12	192,96	6,43

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салаг из свежей капусты	0.100	1,55	5,1	9,4	88	0,02	34,95	0,0	0,0	44,67	13,16	24,71	0,54
139	Суп картофельный с бобовыми	0.250	17,62	13,33	20,2	274	0,23	5,81	0,0	0,02	38,08	35,30	87,18	2,03
587	Соус томатный	0.050	0,29	2,49	2,38	33	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
511	Рис отварной	0.100	2,54	4,07	25,7	153	0,39	0,0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
462	Тефтели с рисом	0.060	7,5	6,9	3,5	104	0,02	1	0,0	1,1	5	10	72	1
1009	Чай с сахаром	0.200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
3	Бутерброды с сыром	0.055	6,75	9,63	18,8	192	0,20	0,0	0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
			38,73	41,81	109,58	925	6,97	42,57	0,19	8,222	467,25	418,82	552,57	9,76

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
645	Салат из свеклы со сметаной	0.100	1,36	6,17	8,15	93	0,02	9,50	0,0	0,01	35,15	20,90	40,97	1,33		
524	Суп рыбный с картофелем	0.250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	9,6	0,0	1,18	25,85	31,13	76,80	1,18		
600	Соус сметанный	0.05	0,7	5,85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15		
520	Пюре картофельное	0.100	1,72	3,23	13,9	94	0,14	18,17	25,50	0,01	36,98	27,75	86,60	1,0		
54F	Котлеты рыбные из трески	0.75	18,98	14,09	12,1	252	0,06	0,27	0,0	0,00	33,20	113,10	20,21	0,68		
1009	Чай с сахаром (шт)	0.200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75		
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9		
бн	Яблоко	1	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3		
			28,06	32,86	95,08	746,65	6,49	38,36	37,59	2,612	193,44	262,55	274,45	8,99		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
556	Салат из свежих огурцов	0.100/20	1,13	6,08	2,73	70	0,00	7,2	0,00	0,00	6,9	6,0	3,5	0,21
160	Суп молочный с макаронными изделиями	0.250	5,59	5,87	21,8	162	0,11	1,14	38,25	0,01	202,03	30,18	172,48	0,64
509	Греча рассыпчатая	0.100	4,68	4,11	23	150	0,24	0,00	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26
437	Гуляш	0.050 /50	14,89	11,93	4,5	186	0,17	1,28	0,0	0,01	24,36	26,01	194,69	2,32
693	Какао с молоком	0.200	2,8	3,2	24,7	134	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0,0	6,4	0,96
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
бн	Печенье шт.	1	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	18,0	0,4
			35,53	33,71	123,33	939,4	0,74	10,59	38,28	1,46	420,44	211,42	777,18	11,15

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
579	2 Салат из свежих помидоров	3 0.080/10	0,89	10,15	3,08	109	0,06	20,42	0,0	0,0	17,58	17,79	32,88	0,84		
132	Рассольник ленинградский	0.250/10	2,3	5,44	20,4	131	0,20	0,84	0,46	0,10	35,09	3,57	6,99	0,33		
332.1	Макаронны отварные	0.100	3,66	3,27	24,4	144	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55		
439	Печень говяжья	0.50/30	13,97	11,48	3,02	173	0,49	50,47	13,96	3,42	110,24	39,56	553,8	10,67		
1009	Чай с сахаром	0.200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,00	0,00	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75		
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0,0	6,4	0,96		
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9		
бн	банан	0.100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,1	8,6	2,9	0,11	12	63	15	0,9		
			28,22	31,67	126	862,76	6,71	29,87	3,36	10,62	140,1	203,96	97,12	16,9		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
328	Салат из свежих огурцов с р/маслом	0.060	0,44	5,06	1,45	53	0,0	7,2	0,0	0,0	6,9	6,0	3,5	0,21
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	0.250/10	2,04	8,17	9,36	119	0,06	18,46	0,0	0,01	43,33	22,25	47,63	0,80
587	Соус томатный	0.050	0,29	2,49	2,38	33	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
300	Рис отварной	0.100	2,54	4,07	25,7	153	0,39	0,0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
499	Котлеты рубленые из птицы	0.050	8,26	10,12	8,51	159	0,04	0,26	64,08	15,0	56,0	15,4	105,9	1,01
631.4	Компот из свежих яблок	0.200	0,16	0,16	27,9	109	0,02	0,0	0,0	0,0	12,00	0,00	2,4	0,80
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
3	Бутерброды с сыром	0.055	6,75	9,63	18,8	192	0,20	0,0	0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
бн	Печенье шт.	1	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	18,0	0,4
			24,26	41,94	123,7	972,4	0,82	26,73	64,27	21,712	503,99	403,98	538,56	8,66

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
															4
520	Салат из св. капусты	0.100	1,55	5,1	9,4	88	0,02	34,95	0,0	0,0	44,67	13,16	24,71	0,54	
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	0.250	2,91	2,29	21,02	116,39	0,12	17,37	0,071	0,0	17,82	0,0	1,7	0,0	
600	Соус сметанный	0.05	0,7	5,85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15	
332.1	Макароны отварные	0.100	3,66	3,27	24,4	144	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	
451	Котлеты из говядины (яйцо)	0.050	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,70	0,5	23,17	1,5	1,7	0,73	
399	Сок фруктовый	0.200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0,1	0,01	7,0	1,2	0,0	1,4	
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9	
бн	Яблоко	1	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3	
			21,03	24,13	101,44	710,77	0,48	55,19	12,961	6,832	151,93	154,87	84,13	8,27	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
605	Салат из квашеной капусты	0.100	1,61	5,07	7,77	84	0,02	25,00	0,0	0,0	41,60	14,2	30,60	0,58	
524	Суп рыбный с картофелем	0.250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	9,6	0,0	1,18	25,85	31,13	76,80	1,18	
587	Соус томатный	0.050	0,29	2,49	2,38	33	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15	
520	Пюре картофельное	0.100	1,72	3,23	13,9	94	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25	
541	Котлеты рыбные из трески	0.75	18,98	14,09	12,1	252	0,06	0,27	0,0	0,0	33,20	113,10	20,21	0,68	
686	Чай с лимоном	0.200/15	0,26	0,06	15,2	59	6,00	1,50	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75	
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9	
			27,48	28,01	82,59	694,25	6,36	38,19	0,27	2,732	249,9	218,5	242,8	4,49	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
645	Салат из свёклы со сметаной	0.100	1,36	6,17	8,15	93	0,02	9,50	0,0	0,01	35,15	20,90	40,97	1,33		
281	Помидоры нарезка	0.040	0,44	0,08	1,52	9	0,0	7,2	0,0	0,0	6,9	3,5	6,0	0,21		
110	Борщ с капустой, картофелем	0.250/10	2,29	9,14	14,5	148	0,05	10,29	0,0	0,0	44,38	26,25	53,23	1,19		
509	Греча рассыпчатая	0.100	4,68	4,11	23	150	0,24	0,00	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26		
413	Сосиски	10.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,08	0,19	7,44	15,51	137,39	1,74		
бн	банан	0.100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,1	8,6	2,9	0,11	12	63	15	0,9		
631.4	Компот из свежих яблок	0.200	0,16	0,16	27,9	109	0,02	0,0	0,0	0,0	12,00	0,0	2,4	0,80		
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0,0	6,4	0,96		
			13,85	20,7	120,57	733,76	0,52	35,59	3	0,92	194,41	219,16	539,39	12,39		