

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

(МБОУ «Сурская СШ № 2»)

село Сура, Школьный переулок, д.9, д.Городецк, ул. Лесная, д.4

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 19.09.2022 № 77/2

директор _____ Н.В.Калитина

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов (6.5 -11 лет)
МБОУ «Сурская СШ № 2»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в г.	Пищевые вещества (г)	Энергетич еская	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-----------------------------------	----------------------	-------------------------	--------------------	---------------	------------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
579	Салат из свежих помидор	100	1.4	0,4	5	25	0,00	7,2	0,0	0,0	6,9	3,5	6,0	0,21
161	Суп молочный с рисом	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	0.50	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	100	4.68	4.11	23	150	0,24	0,0	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26
120	Голень цыплят	75	29.16	17.75	5.69	314.75	0.49	50.47	11.3	0.2	10.50	15.80	112.50	0.90
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15.29	62.4	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0.35	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
			42.57	30.84	85.56	803.15	6,5	9,28	50,36	1,642	284,99	197	508	11,79

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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,44	20,4	131	0,10	7,54	0,0	0,01	26,45	25,90	71,95	0,98
332.1	Макароны отварные	150	5.31	4.68	35.52	209	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
499	Котлеты особые (из окорочков) с соусом	90/30	11.32	15.56	10.7	229	0,04	0,08	0,05	0,05	18,54	16,01	19,9	0,71
631.4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27.9	109	0.02	0.00	0.00	0.00	12	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
			21.47	26.08	109.12	749	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

№ 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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
139	Суп картофельный с бобовыми	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	0.50	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	100	8	1	77.3	330	0,39	0,0	0,09	1.0	93,84	261,39	76,81	2,39
462	Тефтели из говядины	60/50	2.6	2.4	58.4	240	0,02	1	0,0	1,1	5	10	72	1
1009	Чай с сахаром	200	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	0.35	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
3	Пирожки печёные с ягодами	0.75	4.31	4.01	46.25	238	0,20	0,0	0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
			35.3	23.52	234.13	1196	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

№ 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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
520	Пюре картофельное	100	2.17	4.07	14.05	95.47	0,14	18,17	25,50	0,01	36,98	27,75	86,60	1,0
541	Котлеты говяжья с соусом	90/30	22.24	20.74	20.62	358	0,06	0,27	0,0	0,00	33,20	113,10	20,21	0,68
1009	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	109	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0.35	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
бн	Рожок песочный с маком	0.50	3.8	11.05	32.86	246	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3
			26.81	36.26	110.03	879.47	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

№ 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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
556	Огурцы порционно	20	0.4	0.05	0.3	2	0,00	7,2	0,00	0,00	6,9	6,0	3,5	0,21
160	Борщ с капустой и картофелем	250	2.06	7.15	13.6	126	0,11	1,14	38,25	0,01	202,03	30,18	172,48	0,64
693	Плов из окорочков	200	14.31	16.88	25.49	314	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46
бн	Напиток клюквенный	200	0.12	0.00	24.9	97	0,09	0.9	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
			19.17	24.32	78.89	610	0,74	11.49	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

№ 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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
579	Салат из свежих помидоров	100	1.4	0.4	5	25	0,06	20,42	0,0	0,0	17,58	17,79	32,88	0,84
132	Суп молочный с крупой	250	11.13	10.33	5.75	161	0,20	0,84	0,46	0,10	35,09	3,57	6,99	0,33
332.1	Макароны отварные	150	5.31	4.68	35.52	209	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
439	Печень говяжья	90/30	11.13	10.33	5.75	161	0.49	50.47	13.96	3.42	110.24	39.56	553.8	10.67
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15.29	62.4	6,00	0,00	0,00	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
			31.45	26.03	76.91	689.4	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

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
328	Огурцы порционно	20	0,1	0.05	0.3	2	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	250	1.87	5.17	9,36	92	0,06	18,46	0,0	0,01	43,33	22,25	47,63	0,80
300	Рис отварной	150	3.81	4.87	38.6	217	0,39	0,0	0,09	1.0	93,84	261,39	76,81	2,39
499	Котлеты рубленные из птицы	90/30	11.12	10,37	10.31	179	0,04	0,26	64,08	15,0	56,0	15,4	105,9	1,01
631.4	Компот из свежих яблок	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
			19.34	20.86	101.07	670	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

№ 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	Р	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
520	Салат из белокочанной капусты	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	250	2,81	3,42	20,82	128	0,12	17,37	0,071	0,0	17,82	0,0	1,7	0,0
332.1	Жаркое по домашнему	170	17,2	14,33	17,63	271	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55
451	Компот из кураги	200	1,44	0,00	23,49	96	0,04	0,05	0,70	0,5	23,17	1,5	1,7	0,73
бн	Хлеб ржаной	0,35	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
			25,28	23,09	85,94	654	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

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	Ca	Mg	P	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7									
605	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,06	5,09	3.26	65	0,02	25,00	0,0	0,0	41,60	14,2	30,60	0,58	
524	Суп из овощей	250	1.86	5.32	9.21	103	0,14	9,6	0,0	1,18	25,85	31,13	76,80	1,18	
520	Пюре картофельное	150	2.6	4.85	20.95	142	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25	
541	Котлеты рыбные из трески	90/50	7.72	5.4	10.13	120	0,06	0,27	0,0	0,0	33,20	113,10	20,21	0,68	
686	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,29	62.4	6,00	1,50	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75	
бн	Хлеб ржаной	0.35	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9	
			16	21	73.44	563.4	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

№ 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	Р	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7									
281	Помидоры нарезка	50	0.55	0.1	1,9	11	0,0	7,2	0,0	0,0	6,9	3,5	6,0	0,21	
110	Борщ с капустой, картофелем	250	2,06	7.15	13.6	126	0,05	10,29	0,0	0,0	44,38	26,25	53,23	1,19	
509	Греча рассыпчатая	100	7.91	6.19	38.91	247	0,24	0,00	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26	
413	Сосиски отварные с соусом	55/30	5.52	12	0,9	134	0,0	0,0	0,08	0,19	7,44	15,51	137,39	1,74	
631.4	Компот из свежих яблок	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 ржаной	0.35	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0,0	6,4	0,96	
			23	30	116	827	0,52	35,59	3	0,92	194,41	219,16	539,39	12,39	

