

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Забайкальскому краю в городе Хилок

_____ Н.В. Смолина

« _____ » _____ 2021 год

Утверждаю:

Директор МОУ - СОШ №6

_____ Е.С. Таранова

«01» января 2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- цепт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энерг етиче- ская ценно- сть (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Б,г	Ж,г	У,г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
171	Каша ячневая с маслом и с сахаром	150	5	8,9	46	175,0	5	3,6	0,1	1,3	2,6	5Д	6,9	4	2,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3		1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
351	Кисель	200	0	0	29,08	246		0	1,8	0	0,02	12	6	.. 2	0,2
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52		3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за приём		10,3	11	132,78	542,3	5	8,4	12,9	1,9	5,22	28,4	79,9	32,5	15,7
	Обед														
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	1	5	4	74		0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
106	Суп рыбный	200	10,8	4,4	24,1	179		0,04	0,8	0	0,06	139	382,9	38,6	0,5
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180		0	0	0,15	20,6	1,05	94,5	42	139
127 3	Котлета натуральная мясная	80	32,5	34,1	17,7	208		0	0	0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3		1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Итого за прием		51,65	46,7	130,3	770,3		1,36	51,8	0,25	21,02	299,1	728,8	158,8	260,2
	Итого за день		61,95	57,7	263,1	1434, 7		8,68	53,7	2,15	26,24	326,9	797,6	196,3	273,7

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (к/кал)	Витамины				М и л л е р а j 1 ы 1 ы с н а ц е с т в а (м г)			
			Б,г	Ж,г	У,г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Каша рисовая молочная	150	20,4	18,3	46	284	0,22	0	0,02	0,2	0,6	0,15	12	33
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	4Д	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105
	Итого за приём		29,45	23,49	87,7	508,3	4,16	78	0,92	1,61	13,91	235,75	53,35	142,2
	Обед													
62	Салат морковный	80	1	0,8	20,6	91,2	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
101	Суп перловый с мясом из говядины	200	8,5	12	63	219	0	0	0,02	Ы	0,8	39	27,6	98
202	Макароны отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0	0	0,04	0	0,5	8	15	97
280	Фрикаделька мясная из говядины	80	16,64	19,04	0,96	152	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	од	64	8	4
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого за прием		35,8	33,44	168,76	822,1	5,93	0,72	4,58	49,2	13,3	363,1	141,8	310,7
	Итого за день		65,25	56,93	255,7	1330, 04	7,93	67,72	5,5	50,81	26,61	594,9	189,5 5	451

Возрастная категория 7-11

Здень

№ рец епт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			Энерг етиче екая ценно сть (к/кал)	Витамины				Мине ральные нещства(мг)	Ca	P	Mg	Fe
			Б,г	Ж,г	У,Г		В1 (мг)	С	А	Е					
	Завтрак														
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	18,6	31	114,2	0,15	0	44,6	0,03	51	172	41	5,6	
	Булочка «Веснушка»	80	1,8	3,6	38	205,6	0,06	0	0	0	7,8	35,8	7,2	1,04	
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3	
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7	
	Итого за прием		30,5	30,4	133,4	539,9	2,11	0	50,2	0,07	191	384,9	114	8,64	
	Обед														
67	Винегрет	80	1,4	2,6	1	124,8	0,02	0,01	0,04	15,2	0,8	38	18	70	
111	Суп с домашней лапшой	200	10,3	14,74	37	217,6	0	0	0,6	0,6	96	45,6	18	111	
302	Рис отварной рассыпчатый	150	11,25	3,9	83,4	186	0,51	0	0	1,2	60	7,95	174	215	
151	Котлета рыбная	80	10,08	4,72	9	131,2	1,53	0	2,5	0,01	133,1	217,9	43,86	2,42	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8	
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7	
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3	
	Итого за прием		38,73	27,46	188	884,9	6	22,01	5,34	19,71	300,5	378,05	294,6 6	404,2	
	Итого за день		69,23	57,86	321,3	1424,8	8,11	11,01	55,54	19,78	490,9	759	406,0 6	410,6	

4день

.....

5 день

[illegible]

6 день

[illegible]

Возрастная категория 7-11 лет

7день

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энерг етиче екая ценно сть (к/кал)	Витамины				Мин е	ральные вещества(мг)		
			Б,г	Ж,г	У,г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и с сахаром	150	7,4	7,4	33,9	243,7 5	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36
452	Печенье сдобное	80	5,2	2,6	38,4	169	0	0	0	0	0	0	0	97
	Кефир «Снежок»	180	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого за приём		21,92	15,5	98,1	577,4 5	6,32	1,44	5,32	0,05	162,8	246,3	82,5	241,7
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	1	6	4	74	0,08	40	0,13	0,36	148	120	25,6	0,6
81	Борщ	200	6,5	19,3	48,2	328	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119
284	Картофельная запеканка с говядиной	230	22	19	28,2	287	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Итого за приём		35,2	45,8	135	914,3	24,4	88,2	45,23	33,86	167,2	271,6	99,5	314,4
	Итого за день		55,62	60,8	212,1	1491, 75	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553

8день

[illegible]

Возрастная категория 7-11 лет

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]