

Утверждаю

ИП Бокочикова Е.И.
Бокочикова Е.И. Бокочикова

«30» _____ 20 23 г.



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 8

В.К. Русских



«30» _____ 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК:

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
109	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (крупа «Геркулес» 30, молоко 106,7; сахар 5; масла сливочное 5; соль)	205	6,33	8,09	25,49	207,38	0,14	1,38	0,05	0,00	38,95	143,5	59,45	1,64
300	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-		14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
366	Сыр	30	4,7	6,1	-	79	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
			16,35	14,75	74,91	510,88	0,22	1,56	0,1	0,7	265,4	397	88,35	2,93

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
163	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок – 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло растит. 4; сметана 8; соль)	200	1,6	5,3	8,51	86,26	0,056		0,19	0,176	35,38	42,9	17,26	0,62
189	Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль)	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,17	0,00	0,87	36,71	149,41	28,39	1,24
227	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	0,09	0,09	0,00	0,84	11,43	47,17	17,4	1,0
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке (кофейный напиток 2; молока сгущ. с сахаром 28, сахар 10)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23

	Хлеб пшен. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,00	0,38	24,5	110,6	32,9	2,73
			26,90	25,65	116,22	815,97	0,376	14,97	0,19	2,316	200,36	418,16	109,2	5,82

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК:

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
132	Омлет натуральный (яйца 2; молоко 50; масло слив. 10; соль)	190	15,64	21,04	4,54	287,08	6,81	3,65	0,135	5,29	178,57	307,15	111,68	8,84
379	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,52	14,2	135,4	0,2	0,42	0,00	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
271	Какао с молоком сгущенным(какао 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13,0	41,5	17,5	0,8
			25,1	32,99	64,02	667,43	7,11	4,38	0,145	6,3	325,04	477,17	164,8	10,94

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель; морковь; лук репчатый 10; масло растит. 4; соль)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,3	18,02	0,64
191	Мясо тушеное (говядина 113; морковь 5; лук репчатый 5; масло раст.5; томат-пюре 2)	50/50	17,5	6,1	2,99	136,5	0,05	0,00	2,77	0,26	8,42	117,57	18,11	1,27
241	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 24; масло слив. 6,75; соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	0,08	6,42	0,016	0,25	34,33	73,98	24,06	0,96
246	Помидор свежий	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,07	0,35	7,0	10,0	13,0	0,45
282	Компот из свежих яблок (с витамином «С») (яблоки свежие 45,4; сахар 15; кислота лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65

	Хлеб пшен. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,00	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73	
			30,32	16,48	110,79		712	0,39	35,65	3,056	2,21	109,04	375,05	119,29	7,7

День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
294	Чай С лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
139	Яйцо варёное	40/1 шт.	6,45	5,8	0,4	80	0,05	4,0	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16
			16,96	12,99	82,76	516,25	0,19	8,19	0,24	1,19	349,05	391,07	65,61	2,59

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста 63,6; морковь 7,8; масло растит 6; сахар 3; лимонная к-та 0,06; соль)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02		0,0	0,43	27,31	18,92	10,34	0,35
47	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло растит. 3; соль)	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,1	8,1	0,19	0,32	18,26	55,91	23,27	0,9
200	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67; хлеб пшен. 9,4; масло слив. 2,3; лук репчатый 2,7; соус молочный 30; соль)	70/50	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61
285	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45,00	263,8	0,25	0,35	0,00	0,51	38,67	202,84	63,6	4,5
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшен. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,00	0,38	24,5	110,6	32,9	2,73
			31,95	29,35	145,68	946,7	0,62	28,88	1,42	4,43	293,74	615,3	191,39	11,11

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК:

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
41	Запеканка из творога с молоком сгущ (творог 141; крупа манная 9,7; яйцо 1; сахар 9,7; ванилин 0,015; сметана 52; сухари 5,2; масло слив 5,2)	205 40	39,22 2,88	32,11 3,4	239,1 22,4	442,23 131,6	0,090 0,024	0,067 0,2	39,0 16,8	0,00 0,0	234,5 126,8	345,5 91,6	43,5 13,6	0,90 0,08
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке (кофейный напиток 2; молока сгущ. с сахаром 28, сахар 10)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13,0	41,5	17,5	0,8
			47,43	37,9	306,39	796,5	0,204	0,547	55,8	0,65	466,64	546,68	88,12	2,01

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,6; масло растит. 2; соль)	200	5,3	6,65	17,02	147,58	0,13	9,42	0,17	1,24	45,84	109,09	33,46	1,19
	Рагу из птицы (курица 81; масло раст. 6; картофель; морковь 21; томат-пюре 6; лук репчатый 12; мука пшен. 1; соль)	50/125	15,38	19,59	18,20	308,58	0,23	7,1	0,026	0,64	47,95	192,84	37,68	2,12
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	9,9	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшен. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,13	0,00	0,00	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16,0	0,03	0,06	16,00	11,00	9,0	0,6
			28,46	27,59	139,32	942,46	0,52	32,52	0,226	2,92	144,19	442,01	113,04	6,67

День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рецептуры по сборнику УРЦП. г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
233	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	6,08	6,6	37,1	232,2	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
294	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
335	Пирожок с яблоками	75	6,5	4,2	57,1	219,75	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
			17,97	11,37	128,64	513,57	0,21	4,49	0,08	0,92	216,32	283,18	12522,48	2,05

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП. г. Пермь 2008г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свеклы с чесноком (свекла 69,6; чеснок 0,36; масло раст. 6 г)	60	0,8	6,0	5,5	79,9	0,025	3,4	0,018	0,7	13,4	13,00	9,6	0,5
42	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель; крупа рис 4; морковь 10; лук репчатый 5; огурцы соленые 4; масло растит. 4; сметана 8; соль)	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
163	Рыба отварная с маслом (минтай 115; лук репчатый 2,3; морковь 3; масло слив. 5; соль)	70/5	12,3	4,8	0,43	100,1	0,05	0,4	0,018	1,08	23,45	136,25	17,51	0,38
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 24; масло слив. 6,75; соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	0,18	6,42	0,016	0,25	34,33	73,98	24,06	0,96
299	Чай с сахаром (заварка 0,25; сахар 11,3)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшен. ржаной	50/50	7,05	0,95	43,3	210	0,13	0,00	0,00	0,38	24,5	110,6	32,9	2,73
			27,36	26,85	109,85	715,21	0,495	18,07	0,222	4,95	123,21	404,47	112,29	5,75