

Согласовано

ИП Боковикова

Боковикова Елена Ильинична

« 30 » 2023 г.



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 8

В.К. Русских

« 30 » 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторая 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	Са	Р	Mg	Fe
102	Каша «Дружба» (крупа Рис 15; крупа пшеничная 11; молоко 102; сахар 5; масла сливочное 5; соль)	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	1,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
139	Яйцо вареное	40/1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16
271	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4; молоко сгущенное 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	60	3,32	0,52	19,24	90,80	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
			18,73	16,84	80,65	548,86	0,22	5,61	0,2	0,79	402,44	451,43	86,35	3,51

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	Са	Р	Mg	Fe
31	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель; лук репчатый 8; зелен. горошек консервир. 24; яйца ¼; масло растит. 8)	80	2,43	9,1	8,61	125,6	0,048		12,16	3,7	18,32	15,41	52,16	0,77
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капуста 20; картофель; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло растит. 2,4; лимон. К-та 0,2; сахар 2; сметана 8; соль)	200	1,525	5,33	8,65	88,89	0,04	0,08	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
212	Птица отварная (курица 112; морковь 3; масло слив. 5; соль)	70/5	18,22	18,22	1,17	242,08	0,05	0,68	0,09	0,39	13,62	118,86	13,62	1,16
24	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль)	150	3,38	5,08	40,27	225,18	0,01	0,03	0,00	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49
283	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
			33,165	38,68	129,89	1005,54	0,308	8,61	13,62	7,65	144,98	403,37	173,16	6,98

День: вторник Неделя: вторая 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	7,32	3,63	51,87	268,72	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
367	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
300	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/7	-	-	14,98	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб пшеничный	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,07	0,00	0,00	0,60	13,0	41,5	17,5	0,8
			15	11,15	115,49	628,62	0,36	1,8	0,05	1,48	158,4	182,05	45,15	1,76

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	5,15	5,4	18,78	144,62	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,3	18,02	0,64
189	Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль)	70	10,89	8,94	3,69	138,62	0,05	0,1	0,00	0,49	20,65	84,05	15,97	0,7
241	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 24; масло слив. 6,75; соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,12	4,28	0,011	0,17	22,89	49,34	16,17	0,67
235	Капуста тушеная (капуста белок 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль)	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,022	9,34	0,00	0,065	30,49	23,33	12,48	0,47
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
			26,69	21,11	116,05	758,35	0,422	30,45	0,211	2,075	133,32	330,22	108,74	6,86

День: среда Неделя: втора 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
115	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая 44,8; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,25	0,0	0,05	0,0	49,2	151,7	24,6	0,82
271	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 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
366	Сыр	30	4,6	5,8	7,62	72	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
			20,93	16,94	73,2	473,02	0,36	0,49	0,11	0,65	398,47	306,42	81,92	2,89

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
56	Суп лапша домашняя (мука пшен. 20; яйца 1/10; соль; лук репчатый 5; морковь 10; масло раст. 4)	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,04		0,008	0,42	13,52	32,17	11,34	0,61
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
219	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 46; масло слив 4,5; соль)	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0,17	0,17	0,00	0,34	25,78	135,23	42,4	3,0
293	Сок «Красавчик»	200	1,0	0,2	22,0	88,0	0,04	8,01	0,020	0,2	40,0	36,0	20,0	0,4
	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
			33,33	14,78	109,42	697,87	0,43	8,62	2,798	1,6	112,22	431,57	124,75	8,01

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

ЗАВТРАК:

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прим 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
104	Каша гречневая вязкая на молоке (крупка гречневая 40; молоко 133; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,17	0,0	0,05	0,0	24,64	144	94	3,2
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
381	Бутерброд с джемом (масло слив. 5; ждем 40,4; хлеб 20)	5/40/20	1,72	4,2	32,90	176,3	0,00	0,00	0,11	0,84	16,8	61,6	23,8	1,4
	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
			7,05	6,59	77,79	398,97	0,09	0,28	0,11	1,49	122,14	171,18	54,82	2,43

ОБЕД

№ рецептуры по сборнику УРЦП, г. Пермь 2008г.)	Прим 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
44	Суп овощной (капуста 20; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,6; горошек консерв. 9,2; масло раст 4; сметана; соль)	200	1,54	4,69	9,91	92,19	0,07	11,93	0,19	0,18	1,93	45,22	17,7	0,65
181	Жаркое по домашнему (говядина 151; картофель; лук репчатый 17,5; масло слив. 7; томат-пюре 7; соль)	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,25	26,7	0,02	0,66	32,55	394,72	73,77	4,45
280	Компот из изюма (изюм 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 пшеничный	50/50	7,05	0,95	43,45	210	0,07	0,00	0,00	0,60	13	41,5	17,5	0,8
89	Бананы свежие	150	2,25	0,15	31,5	133,5	0,06	15,0	0,00	0,00	12,0	42,0	63,0	0,9
			33,71	23,12	129,65	861,75	0,45	53,63	0,21	1,44	69,38	541,92	171,97	6,83

День: пятница Неделя: вторая 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
112	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная 40; молоко 100,8; сахар 5; соль; масло слив.5)	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,16	0,00	0,05	0,00	28,7	114,8	43,05	1,44
294	Чай с сахаром (лимон) (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
365	Масло сливочное	25	0,22	14,9	0,34	143	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,09	0,12	0,05
	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
			11,65	22,74	34,63	431,78	0,23	2,8	0,1	0,71	50,35	162,93	63,01	2,58

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
70	Суп картофельный с крупой и конс. тушеным мясом (консервы «Говядина тушеная» 20; картофель; крупа перловая 8; морковь 10; лук репчатый 9,6; масло раст. 2; соль)	200	5,34	5,73	17,58	142,38	0,096	6,68	0,2	0,17	17,02	106,42	25,72	1,3
171	Рыба, тушеная в сметанном соусе (минтай 115; лук репчатый 17; морковь 32; масло слив. 6; соус сметанный 40; соль)	70/70	15,42	13,47	5,61	205,32	0,11	0,5	0,008	4,09	47,29	239,04	30,64	1,14
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
282	Компот из свежих яблок (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	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
			31,16	26,37	117,8	832,67	0,436	23,6	0,234	5,69	143,19	545,64	126,52	7,78