

«Согласовано»
Зам начальника ТО ТУ
Роспотребнадзора по РС(Я)
в Булунском районе
С.Н.Аммосова _____
«__»_____2015г.

«Утверждаю»
Директор
«МБОУ Депутатская СОШ»
П.П. Местников _____
«__»_____2015г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.
Горячий завтрак. Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
153	Каша рисовая молочная	200	8,9	9,6	26,8	236,9	0,08	2,3	0,063	1,06	190,2	164,8	41,2	362,5
192	Булочка с маслом	60/10	6,74	8,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Чай	200	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	-	-	-	-
			15,64	18,34	71,66	534	0,26	3,3	0,077	6,45	27,06	269,2	71,7	1148,3

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 153(стр.254), рецепт 192(стр.268).

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Жаркое домашнему	180	11,6	9,5	28,9	253,9	0,21	31,3	0,05	0,4	34,9	193,6	52,5	2596,0
6	Салат из помидоров	60	0,6	4,7	3,4	59,8	0,03	12,8	-	2,03	12,2	13,0	9,9	456,0
250	Компот изс/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
			15,24	14,64	72,26	497,6	0,25	45,4	0,05	2,43	87,0	359,6	149,3	3687,5

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 88(стр.229), рецепт 6(стр.199), рецепт 250(стр.288)

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
185	Омлет натуральный	120	11,2	13,8	3,92	220,6	0,1	0,12	0,368	2,14	151,8	280,12	22,2	2462,0
1	Винегрет	100	1,4	3,7	13,0	102,3	0,06	13,0	-	3,51	27,7	28,9	21,9	1265,0
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
238	Кисель ягодный	200	0,2	-	22,9	94,6	0,01	4,5	-	-	7,7	9,5	47,4	1800,0
			15,44	17,4	57,98	506,7	0,17	17,62	0,368	5,65	201,2	420,92	91,5	5527,52

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 185(стр.266), рецепт 1(стр.197), рецепт 238(стр.284)

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
83	Гуляш	100	11,3	5,8	5,4	146,4	0,077	3,2	0,023	0,31	14,3	9,176	21,5	2582,0
156	Каша гречневая	150	4,4	7,5	44,6	200,9	0,3	-	0,05	4,65	28,6	150,0	38,2	3332,0
31	Икра кабачковая	100	0,8	4,7	5,7	70,8	0,06	28,7	-	6,78	29,0	33,4	19,9	876,0
	Чай	200	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
			19,14	18,44	88,18	565,8	0,437	31,9	0,073	11,74	71,9	294,97	79,6	6790,52

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 83(стр.227), рецепт 156(стр.254), рецепт 31(стр.206)

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
65	Суп молочн с лапшой	250	1,6	4,7	19,3	187,9	0,09	2,3	0,055	0,6	187,0	152,0	31,3	377,5
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	8,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Сыр	20	3,2	1,92	0,32	33,1					102,9	105,0		0,2
	Какао с млочком	200	3,6	3,2	9,0	124,0					240	190		0,2
			16,14	18,56	59,16	583,6	0,27	3,2	0,069	5,45	610,3	551,4	61,8	1163,7

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 65(стр.221), рецепт 192(стр.268).

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	Рагу из мяса и овощей	200	12,5	13,3	23,5	286,7	0,22	19,0	0,065	0,9	43,8	229,1	48,8	297,0
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
	Чай с млочком	200	3,6	6,2	9,0	124,0					240	190		0,2
			18,74	19,94	50,66	499,9	0,22	19,0	0,065	0,9	297,8	521,5	48,8	297,72

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 79(стр.226)

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Плов из риса и мяса	200	14,5	10,8	32,1	299,5	0,11	2,7	0,05	1,15	40,4	213,7	43,0	3104,0
17	Салат из капусты	100	1,4	3,8	9,8	83,0	0,03	12,2	0,011	0,18	28,3	23,0	18,2	310,3
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
250	Компот из с/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
			18,94	15,04	81,86	566,4	0,15	16,2	0,061	1,33	108,6	389,7	148,1	4049,82

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 87(стр.229), рецепт 17(стр.202), рецепт 250(стр.288)

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
104	Котлеты рыбные	90	12,4	3,7	10,5	134,2	0,1	2,4	0,027	1,81	48,4	176,4	22,4	1439,6
234	Соус сметан с томатом	60	1,1	6,6	5,1	114,1	0,02	2,31	0,053	0,3	20,2	21,7	4,1	222,0
168	Макароны отв	150	4,55	6,3	42,6	156,1	0,105	-	0,037	1,44	13,05	52,65	22,5	1090,5
9	Салат Зимний	60	1,1	2,7	11,7	96,1	0,05	8,0	-	3,4	10,4	11,1	12,5	575,0
	Чай	200	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	-	-	-	-
			19,15	19,3	84,2	559,0	0,275	12,71	0,117	6,95	92,05	261,85	61,5	3327,1

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 104(стр.236), рецепт 168(стр.259), рецепт 9(стр.199)

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
154	Каша молочн геркулесовая	200	6,9	7,6	26,8	216,9	0,17	2,3	0,063	1,06	197,2	222,5	77,0	1012,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	8,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Чай с млолком	200	3,6	3,2	9,0	104,0					240	190		0,2
			15,24	19,54	66,34	559,5	0,35	3,2	0,077	6,45	517,6	516,9	107,5	1798

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 154(стр.254), рецепт 192 (стр.268)

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: с7 до 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
89	Куры отварные	100	12,6	6,2	0,4	127	0,78	0,4	0,092	-	20,4	263,6	42,2	2892,0
129	Капуста тушеная	160	3,75	8,5	16,8	194,1	0,09	79,6	-	5,63	99,2	86,6	48,4	1580,0
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
250	Компот из с/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
			19,39	15,14	57,16	505,0	0,88	81,3	0,092	5,63	159,5	503,2	177,5	5107,52

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоотека блюд: рецепт 89(стр.229), рецепт 129(стр.246), рецепт 250(стр.288)