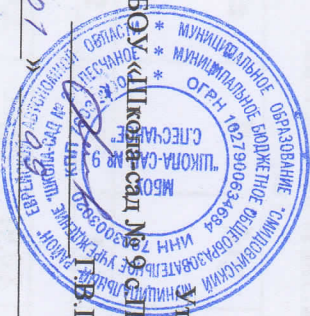


Согласовано: с
Главным специалистом-экспертом
ТО Управления Роспотребнадзора
ЕАО по Смидовичскому и
Облученскому районам
А.А.Попковской

МБОУ «Школа-сад № 9 с.Песчаное»
Перспективное меню на 10 дней
Возрастная категория от 7 до 11 лет
Сезон осенне-зимний

Директор МБОУ «Школа-сад № 9 с.Песчаное»

Т.В.Шершова
«01» _____ 2021 г.

Наименование сборника рецептов:
«Сборник рецептов блюд
и кулинарных изделий
для питания школьников»
Под ред. Могильного М.Г. 2007 г.
<https://eigabaza.ru/doc/19140.html>

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества мг (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
262	Ленивые вареники с маслом со сметаной	250	28,28	25,84	28,36		375,82	0,35	-	-	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55						
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3		37,0	1,97	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50						
368	Б анан	200	3,0	1,0	16,0		190,0	-	-	-	-	23,73	26,28	19,04	0,71						
	Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1		48,3	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15						
413	Сосиска отварная	70	10,0	21,7	1,8		247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74						
	Итого	760	66,25	52,54	57,56		898,27	2,4	19,98	2,48	7,4	80,59	523,27	84,76	10,65						

День пятый

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества мг (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6																
174	Гороховое пюре с маслом	180																			
127	Коллета куринная	80	15,0	21,4	15,5		316,0														
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68		98,36	0,01	0,41	0,08	-	19,48	31,94	15,32	0,54						
	Хлеб	50	3,4	0,6	23,2		105	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15						
	Итого	305	19,11	34,51	85,27		705,97	1,05	0,54	0,17	1,49	166,44	497,78	121,15	5,34						

День четвертый

День шестой

№ тех. карты	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
53		Салат из свежкы и зеленого горошка	80	9,25	6,72	24,07	187,78	0,04	3,24	0,008	6,32	58,92	136,03	45,42	4,38				
312		Картофельное пюре	180	4,21	30,08	6,82	312,24	0,05 4	1,82	0,031	-	204,46	131,98	19,98	0,45				
31/22		Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,22	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46				
230		Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,0	0,34	0,77	3,0	1,56	10,30	67,40	8,0	0,43				
		Хлеб	40	3,4	0,6	23,2	105,0	0,08	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,15				
		Мини рулет	40	2,56	11,2	45,60	118,3	-	-	-	-	-	-	-	14,0				
		Итого	620	28,4	52,29	99,23	874,81	0,73 4	6,79	3,049	8,03	363,40 5	486,42	123,43	6,87				

42,0	58,21	48,16	84,91	-	80,0	14,0	10,0	80,25	0,0	84,0	0,05	40,0	0,05	0,05	0,05
21,1	15	2,19	21	-	2,0	2,1	80,0	5,55	2,0	4,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
42,2	21,151	85,994	45,001	99,1	71,0	42,0	20,1	55,28	12,44	11,91	20,2	0,05	0,05	0,05	0,05

День седьмой

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	15	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2	15	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3	4,38	24/17 Вареники ленивые отварные с маслом со сметанной	200/50	28,28	25,84	28,36	375,82	0,37	0,17	0,05	1,46	84,86	138,93	17,23	1,08		
4	0,46	7/3 Хлеб	50	13,78	12,64	60,11	394,35	1,03	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
5	0,45	Сосиска отварная	70	10,0	21,7	0,8	238,0	0,03	-	0	0	19,20	127,20	16,0	1,44		
6	0,43	34/38 Чай с сахаром	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,04	0,53	0,24	-	23,37	26,28	19,04	0,71		
7	1,15	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	88,0	16,7	9,3	3,8	6,5	16,7	4,2	9,3	4,2		
8	6,87	Итого	250	26,73	17,62	116,9	704,43	1,44	0,7	0,44	6,91	324,22	382,21	79,18	3,53		

День восьмой

№ тех.карты	№ рецепта	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
736		Манные биточки	200	8,36	8,82	64,28	368,18	0,14	2,18	0,10	-	76,3	96,12	-	1,4			
164		Молоко стуженое	50	0,2	-	26,32	108,11		1,6	-	-	45,04	-	4,84	0,1			
672		Йогурт	100	2,9	3,2	3,9	154,0	0,04	1,6	-	-	120,0	-	15,0	0,1			
31/37		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,4			
167		Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	88,0	16,7	9,3	3,8	6,5	16,7	4,2	9,3	4,2			
		Итого	750	16,77	13,96	121,8	775,62	17,1	18,35	3,91	6,51	370,59	258,86	128,22	24,2			

День десятый

№ тех. карты	№ рецепт	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
122		Плов из курицы	250	24,50	27,0	44,2	522,0	0,1	1,9	0,2	0,18	30,8	264,9	98,6	12,6	
7		Салат из свеклы	80	1,84	5,12	6,56	79,2	0,02	0,032	17,12	6,15	45,68	164,57	28,7	0,72	
		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,4	0,6	23,2	105,0	0,08	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,15	
31/377		Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,46	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
		Кекс	40	2,6	2,9	15,4	112,0	0,59	-	-	-	34,6	132,0	25,3	1,18	
		Итого	610	41,36	37,9	104,7	932,86	1,25	9,272	17,34	6,35	351,18	994,05	373,76	52,49	