



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Барановская НОШ

Зайцева Е.Ю.

Пр №21 от 31.08.2022

десятидневное меню по МОУ Барановской НОШ

На 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 7-10 лет

День : понедельник

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка продуктов	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
175	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	Греча Молоко Сахар,песок Масло сливочное	6,48 100 10 10	9,35	38,05	253,06	69,22	0,98	0,0102	0,105	1,4,25
3	Бутерброд с сыром	40/20	Хлеб пшеничный сыр	7,4 21	6,5	23,7	199	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	2,5 50 20	3,6	28,7	152	60	0,03	0,02	0,08	0,65
536	Сосиска отварная	60	Сосиска молочная	33,44 62	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	0,114	-
	Итого	530		49,82	182,93	91,67	802,42	313,44	3,11	0,3426	0,435	2,275

День : вторник

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка	Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
336	Капуста тушеная с курой	200/5	Капуста кура Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	150 74 6 8 10 10 4 5	14,3	11,7	9,8	201	18,73	0,89	0,053	0,08	2,18
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
692	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Молоко Сахар песок апельсин	2 50 20 200	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
368	Апельсин	200	Апельсин	200	1,4	0,3	12,47	66,22	52,36	0,46	0,06	0,05	92,4
	ИТОГО	645			21,1	17,1	55,9	518,5	123,13	2,03	0,187	0,368	3,96

День : среда

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:												
438	Омлет натуральный с маслом	80/5	яйцо молоко масло слив.	60 25 5	8,8	14,7	1,67	175,12	51,43	2,82	0,25	0,32	90,08
3	Бутерброд с сыром	40/20	хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
959	Какао с молоком	200	какао молоко сахар, песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
98	колбаса отварная	45	колбаса вареная	48,3	5,79	9,66	-	110,12	-	-	-	-	-
368	Яблоко/фрукт	110	яблоко	115	0,3	0,3	7,55	36,19	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7
	ИТОГО	500			27,89	36,86	59,87	720,43	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98

День : четверг

Неделя : первая

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка	Пищевые вещества					Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
223	ЗАВТРАК Запеканка творожная со стуженным молоком	150/20	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко стуженное	120 7 8 0,4 3 3 3 20	14,2	20,4	16,7	301,7	135,24	0,473	0,04	0,251	0,3	
377	Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном Банан/фрукт ИТОГО	40 200/7 210 607	Хлеб пшеничный Чай Сахар. Песок Лимоны банан	40 1 15 8 210	4,3 0,1 3,15 41,75	18 - 1,05 39,43	17,4 14,2 44,1 92,4	109,6 62,7 201,6 675,6	37,5 5,25 16,8 194,79	1,08 0,86 1,26 3,673	0,124 - 0,084 0,248	0,076 - 0,105 0,41	0,06 3,2 21 24,56	

День : пятница

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порций	Раскладка Набор продуктов	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
				Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК													
413	Макароны отварные с маслом	200/5	макароны масло сливочное	65/5	5,41	2,94	38,39	191,76	20,08	0,76	0,078	0,03	-	
536	Сосиска молочная отварная	60	сосиски	62	33,44	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	0,144	-	
943	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06	
	Чай сладкий	200	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-	
	ИТОГО	505			42,55	168,52	83,78	604,24	136,55	3,67	0,406	0,28	92,46	

День : понедельник

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка Набор продуктов	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
384	Омлет натуральный с маслом	80/5/	яйцо Молоко Масло сливочное	60 25 5	8,8	14,7	1,67	51,43	2,82	0,25	0,132	90,08
3	Бутерброд с сыром	40/20	хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5	25,7	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
959	Какао с молоком	200	какао молоко сахар песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
98	Колбаса отварная	45	Колбаса варенная	48,3	5,79	9,66	-	-	-	-	-	-
368	яблоко	110	яблоко	115	0,3	0,3	7,55	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7
	ИТОГО	500			28,19	37,16	67,42	393,56	6,24	0,5014	0,483	99,68

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День: вторник

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
378	Гречка отварная с маслом	150/10	Гречка Масло сливочное	50 10	5,31	6,8	31,82	215,3	33,64	0,91	0,45	0,25	-
535	Грудка куриная отварная	107	Грудка куриная Лук репка	140 5	18,9	4,89	0,3	90,4	36,25	0,12	0,056	0,062	0,14
3	Бутерброд с сыром	40/20	Хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,3	62,7	3,23	0,86	-	-	3,2
	ИТОГО	534			32,71	19,19	72,12	577,4	230,73	2,62	0,6744	0,448	3,514

День : среда

Неделя : вторая

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество в гр. (нетто)	Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
148	Котлета куриная	95	Грудка куриная	105	10,08	5,33		2,51	215,29	1,34	0,08	0,11	0,09
	Хлеб		Хлеб	10									
	пшеничны		пшеничны	10									
	Молоко		Молоко	5									
	Сухари		Сухари	4									
413	Макароны отварные с маслом	200/5	Макароны масло сливочное	65/5	5,41	2,94		38,39	20,08	0,76	0,078	0,03	-
3	Бутерброд с сыром	40/20	Хлеб пшеничный сыр	40 21	8,4	7,5		25,7	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	2 50 20	1,66	1,64		22,86	60	0,03	0,02	0,08	0,65
368	Груша/фрукт	135	груша	135	0,54	0,4		13,9	25,65	3,1	0,027	0,04	6,75
	ИТОГО	695			16	16,74		92,26	319,44	9,46	0,9154	0,273	7,56

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День : четверг

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	продуктов		Б	Ж	У	У		Ca	Fe	B1	B2	C
645	ЗАВТРАК Плов с курицей	200	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливочное		114 5 8 13 13 50 5	15,9	24,9	47,8		487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356
3	Бутерброд с сыром	40/20	хлеб пшеничный сыр		40 21	7,4	6,5	23,7		199	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
959	какао с молоком	200	какао молоко сахар песок		2 100 20	4,9	5,0	32,5		190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
368	Яблоко/фрукт	110	яблоко		110	0,3	7,55	36,19		12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	7,7
	ИТОГО	570				28,2	36,4	104		876,7	466,71	13,98	0,3184	1,436	7,156

День : пятница

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б		Ж	У	Ca	Fe	B1	B2
	ЗАВТРАК												
478	Картофельное пюре с маслом	200/10	картофель молоко масло сливоч	248 15 10	24,1	11,74	27,49	259,87	60,24	2	2,4	0,23	0,99
98	Колбаса отварная	45	Колбаса варенная	48,3	5,79	9,66	-	110,12	-	-	-	-	-
377	Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	40	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
		200/7	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
368	Груша/фрукт	135	груша	135	0,54	0,4	13,9	63,45	25,65	3,1	0,027	0,04	6,75
	ИТОГО	637			28,5	13,54	59,09	432,17	102,99	3,94	2,524	0,306	4,25
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	5568			312,39	557,63	800,97	6491,56	2742,51	52,08	6,4276	5,292	247,885

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г. а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.