

Утверждаю

Директор ГБОУ «ОШ № 14 Г.О. СНЕЖНОЕ

Примерное десятидневное меню (завтрак 1-4 классы) для организации питания детей осенний период 2024 учебного года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	120	4,04
54-25м	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Свежие фрукты (яблоки)	91	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	642	31,11	15,85	93,65	568											
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6т	Сырники со сметаной	65\7	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
ИТОГО	Х	490	18,8	34,02	56,7	649,8											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	150\15	23,65	11,56	23,17	291,5	0,075	0,36	0,6	0,08		193	0		0	20,8	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	51	0,4	0,4	9,8	47											
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0

ИТОГО	Х	316	25,68	13,53	64,67	486,2											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	0
	Биточек из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	61	0,4	0,4	9,8	47											
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	628	21,51	10,15	59,45	414,8											
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,2		22	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	52	0,2	0,2	4,9	23,5											
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	535	24,74	11,32	87,15	547,2											
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	1,46	17
54-11р	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	39	0,74
	Свежие фрукты (яблоки)	55	0,4	0,4	9,8	47											
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
-	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	627	21,24	15,02	94,45	627,6											
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-1о	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225	0,06	0,4	0,3	183		110	203		42	17	63
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5											
	Печенье	19	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23		0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ОБЕД																	
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	77	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	3,52	16
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	897	31,93	20,45	112,8	766,6											
СРЕДА																	
ОБЕД																	
	Икра кабачковая	26	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6		14	25		1,8	8,4	0,36
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100		20	2,5	36
-	Хлеб в\с	43	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
-	Печенье	50	1,37	1,62	8,72	52,7											
-	Свежие фрукты (яблоки)	69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	979	29,37	14,94	116,2	716,3											
ЧЕТВЕРГ																	
ОБЕД																	
54-16з	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182		102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		32	108		13	48	1,03
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	810	32,7	15,1	94	645,1											
ПЯТНИЦА																	
ОБЕД																	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4		11	18		9,3	0,22	14

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193		43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	58	0,2	0,2	4,9	23,5											
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	868	29,2	13,5	85,65	582,2											
ИТОГО ЗА ОБЕД			303,8	173	936	7125											
			30,38	17,3	93,6	712,5											

Примечание СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

Н о в о с и б и р с к 2022