



Утверждаю
Директор МОУ «ХСОШ»
Баданова И.Б.
2020 г.

Примерное сбалансированное цикличное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания возрастная категория 7-11 лет муниципального общеобразовательного учреждения «Хилинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, (к/кал)	Вита мин										Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		B1 (мг)	C, (мг)	A, (мг)	E, (мг)	Ca	P	Mg	Fe							
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
171	Каша ячневая с маслом сахаром	150	5	8,9	46	175,05	3,6	0,1	1,3	2,6	5,1	6,9	4	2,8							
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7							
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2							
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12							
	Итого за прием		10,3	11	132,78	542,35	8,4	12,9	1,9	5,22	28,4	79,9	32,5	15,7							
	Обед																				
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	1	6	4	74	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6							
106	Суп рыбный	200	10,8	4,4	24,1	179	0,04	0,8	0	0,06	139	382,9	38,6	0,5							
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139							
273	Котлеты натуральные мясные	80	32,5	34,1	17,7	208	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6							
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8							
	Итого за прием		51,65	46,7	130,3	770,3	1,36	51,8	0,25	21,02	299,1	728,8	168,8	260,2							
	Итого за день		61,95	57,7	263,1	1434,7	8,68	53,7	2,15	26,24	326,9	797,6	196,3	273,7							

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к	Вита мин			Минеральные вещества (мг)						
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
171	Каша рисовая молочная	150	20,4	18,3	46	284	0,22	0	0,02	0,2	0,6	0,15	12	33		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8		
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7		
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105		
	Итого за прием		29,45	23,49	87,7	508,3	4,16	78	0,92	1,61	13,91	235,75	53,35	142,2		
	Обед															
62	Салат морковный	80	1	0,8	20,6	91,2	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90		
101	Суп перловый с мясом из говядины	200	8,5	12	63	219	0	0	0,02	1,1	0,8	39	27,6	98		
203	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0	0	0,04	0	0,5	8	15	97		
280	Фрикаделька мясная из говядины	80	16,64	19,04	0,96	152	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21		
342	Конфит из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4		
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7		
	Итого за прием		35,8	33,44	168,76	822,1	5,93	0,72	4,58	49,2	13,3	363,1	141,8	310,7		
	Итого за день		65,25	56,93	255,7	1330,04	7,93	67,72	5,5	50,81	26,61	594,9	189,55	451		

Возрастная категория: 7-11 лет			3 день			Минеральные вещества (мг)														
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	18,6	31	114,2	0,15	0	44,6	0,03	51	172	41	5,6						
429	Булочка "Веснушка"	80	1,8	3,6	38	205,6	0,06	0	0	0	7,8	35,8	7,2	1,04						
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3						
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7						
	Итого за прием		30,5	30,4	133,3	539,9	2,11	0	50,2	0,07	191	384,9	114	8,64						
	Обед																			
67	Винегрет	80	1,4	2,6	4	124,8	0,02	0,01	0,04	15,2	0,8	38	18	70						
113	Суп с домашней лапшой	200	10,3	14,74	37	217,6	0	0	0,6	0,6	96	45,6	18	111						
302	Рис отварной рассыпчатый	150	11,25	3,9	83,4	186	0,51	0	0	1,2	60	7,95	174	215						
234	Котлета рыбная	80	10,08	4,72	9	131,2	1,53	0	2,5	0,01	133,1	217,9	43,86	2,42						
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8						
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7						
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3						
	Итого за прием		38,73	27,46	188	884,9	6	22,01	5,34	19,71	300,5	378,05	294,66	404,2						
	Итого за день		69,23	57,86	321,3	1424,8	8,11	11,01	55,54	19,78	490,9	759	406,06	410,6						

Возрастная категория: 7-11 лет		4 день														Минеральные вещества (мг)					
№ рек.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины														
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																				
185	Запеканка мясная	150	19,5	16,35		28,2	292	0,9	0	0,06	0	2	98	22	254						
342	Компот из шиповника	200	0,29	0		35,26	143,8	0	0	0	0	0,8	12	6	16						
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1		18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7						
	Яблочно	100	1,2	1,1		39,1	52	3,6	11	0,66	2,6	2,1	6,9	2,3	12						
	Итого за прием		25,09	18,45		121,16	557,1	5,7	11	0,66	2,6	14,1	177	54,5	282,7						
	Обед																				
50	Салат свекольный с сыром и чесноком	80	3,92	7,12		7,6	110,4	1,3	11	0,2	0,7	3,7	2	5,5	7,8						
94	Рассольник	200	1,68	4,5		13,2	104,4	0	0	0,1	11,2	0	47,5	49,7	134						
302	Гречка отварная	150	6,9	2,7		27,9	212,9	10,2	0	0,15	2,7	1,5	14,25	25,5	18						
290	Окрошка заправленная	80	18,56	19,52		0,96	140	0	0	0	0	0	0	0	0						
350	Кисель	200	0	0		29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2						
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1		18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7						
	Итого за прием		35,16	34,84		97,34	883	12,7	12,8	0,45	14,62	26,4	129,85	106,9	160,7						
	Итого за день		60,25	53,29		218,54	1440,1	18,4	23,8	1,11	17,22	40,5	306,9	161,4	444						

Возрастная категория: 7-11 лет						5 день															
№ рек.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность(к/ ккал)	Вита										Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 мг	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
185	Пудинг рисовый	150	29,2	11,4	80,6	298	0,07	0	0,03	0,4	1,1	130	54,4	170							
1	Хлеб с маслом сливочным	30	3	5,7	14,3	147	0	0	0,06	0	0,7	63,2	25,2	133,6							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8							
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	0,9							
	Итого за присм	480	33	17,4	119,9	551	2,01	22	1,99	2,1	3	199,3	87	306,3							
	Обед																				
23	Салат из свежих помидоров	60	2,64	7,44	2,64	97,6	3,3	27	87,2	31	15	57	6,4	5,6							
87	Щи из свежей капусты	200	6,38	9,44	6,68	223	0,79	0	30,6	0,88	130,6	122	31,4	0,84							
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139							
232	Рыба запеченная	80	9,52	7,08	80	166,9	7,3	0,6	1,1	2	4	23	14	4,4							
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4							
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7							
	Итого за прием		25,95	26,16	187,82	853,4	12,6	27,62	119,1	57,28	160	420,6	126	154,5							
	Итого за день		58,95	43,56	307,72	1404,4	14,7	38,62	200,9	59,38	162,4	615,9	207,4	460							

Возрастная категория: 7-11 лет										7 день		Минеральные вещества (мг)						
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/ккал	Вита					Минеральные вещества (мг)						
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
171	Капша пшеничная молочная с маслом и сахаром	150	7,4	7,4		33,9	243,75	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36			
452	Печенье слоёное	80	5,2	2,6		38,4	169	0	0	0	0	0	0	0	97			
	Кефир "Снежок"	180	5,22	4,5		7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108			
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1		18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7			
	Итого за прием		21,92	15,5		98,1	577,45	6,32	1,44	5,32	0,05	162,8	246,3	82,5	241,7			
	Обед																	
19	Салат капустный с огурцами и помидорами	60	1	6		4	74	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6			
81	Борщ	200	6,5	19,3		48,2	328	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119			
284	Картофельная запеканка с говядиной	230	22	19		28,2	287	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0		15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8			
	Банан свежий	100	1,5	0,5		21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1		18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7			
	Итого за прием		35,2	45,8		135	914,3	24,4	88,2	45,23	33,86	167,2	271,6	99,5	314,4			
	Итого за день		55,62	60,8		212,1	1491,75	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553			

