



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Большемурашкинская СШ

(Козлова Е.Е.)

« 02 » сентября 2024 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся 7-10 лет (завтрак) МБОУ Большемурашкинская средняя школа

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
120/MT-2011	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,66	5,73	21,34	160,57	0,05	0,65	0,03	0,46	138,73	106,64	18,03	0,49					
382/MT-2011	Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87					
15/MT-2011	Сыр	12,5	2,78	5,29	0,00	43,68	0,00	0,08	0,04	0,04	105,6	60,0	4,2	0,12					
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35					
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	4,8	25,1	4,8	0,5					

Фрукты свежие	100	0,6	0,00	17,2	60	0,03	11,2	0,00	0,96	22,3	13,2	10,8	2,8
Итого:	617,5	16,92	16,02	92,85	557,77	0,19	12,45	0,1	1,76	389,51	323,27	69,87	5,13

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe			
	Завтрак																
214/СМР/2008	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,0	312,0	0,09	0,00	0,30	5,40	126,0	273,0	21,0	3,00			
14/СМР-2008	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	1,90	0,00	0,02			
411/МТ-2011	Кисель из свежих ягод	200	0,01	0,00	36,19	104,73	0,00	0,00	0,00	0,00	11,13	6,24	1,75	0,00			
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35			
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	11,0	44,0	10,0	0,5			
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	100	4,0	1,5	14,3	90	0,03	0,05	10,0	0,00	112,0	86,0	13,0	0,1			
	Итого:	610	24,09	37,32	83,56	728,23	0,2	0,05	10,37	5,92	267,98	433,89	50,3	3,97			

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe			
	Завтрак																
139/МТ-2011	Капуста тушеная	200	4,88	5,88	20,24	156,26	0,06	42,91	0,14	0,34	113,31	81,93	41,14	2,47			

Неделя: первая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
52/MT-2011	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,09	8,28	93,46	0,02	3,88	0,00	2,66	32,30	37,66	19,21	1,22				
312/MT-2011	Пюре картофельное	200	4,25	7,25	28,54	196,9	0,17	13,84	0,05	0,32	59,8	114,42	40,42	1,62				
239/СМР-2008	Котлета рыбная	100	15,80	15,20	15,0	260,0	0,16	0,00	0,08	4,40	50,00	176,00	32,00	1,60				
349/MT-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00				
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35				
	Хлеб ржано- пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	11	44	10	0,5				
	Итого:	635	25,6	29,86	101,1	774,47	0,43	17,72	0,13	7,68	168,21	394,83	107,98	5,29				

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
189/СМР-2008	Каша манная жидкая	200	5,93	8,0	26,70	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	113,52	19,35	1,29			
15/MT-2011	Сыр	12,5	2,78	5,29	0,00	43,68	0,00	0,08	0,04	0,04	105,6	60,0	4,2	0,12			
389/MT-2011	Сок натуральный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,6	12,60	7,20	2,52			

	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	22,75	4,55	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	11	44	10	0,5
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	100	4,0	1,5	14,3	90	0,03	0,05	10	0,00	112	86	13	0,1
	Кондитерские изделия	25	3,75	4,9	17,2	208,5	0,04	0,00	5	1,75	14,5	45	10	1,05
	Итого:	567,5	21,56	21,2	107,7	774,83	0,25	3,02	10,14	2,74	399,09	383,87	68,3	5,93

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Кккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
СМР-2008	Огурец соленый	80	0,64	0,08	1,36	10,4	0,02	4,0	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48		
312/МТ-2011	Пюре картофеля	200	4,25	7,25	28,54	196,9	0,17	13,84	0,05	0,32	59,8	114,42	40,42	1,62		
312/СМР-2008	Курица, тушенная в сметанном соусе	50/50	15,65	11,61	3,64	181,62	0,06	9,09	0,08	2,43	41,38	145,30	19,18	1,02		
349/МТ-2011	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00		
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35		
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	11	44	10	0,5		
	Фрукты свежие	100	0,6	0,00	17,2	60	0,03	11,2	0,00	0,96	22,3	13,2	10,8	2,8		
	Итого:	735	25,27	20,26	100,0	673,03	0,36	38,13	0,13	4,01	167,99	358,87	97,96	6,77		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe					
	Завтрак																		
120/MT-2011	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,66	5,73	21,34	160,57	0,05	0,65	0,03	0,46	138,73	106,64	18,03	0,49					
379/MT-2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,05	0,52	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40					
	Батон нарезной пшен. мука в/с обог. микронутриентами	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35					
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,5	0,3	12	55	0,04	0,00	0,00	0,3	11	44	10	0,5					
	Йогурт обогащен. вит. А, Д3	100	4,0	4,8	14,3	90	0,03	0,05	10	0,00	112	86	13	0,1					
	Итого:	605	17,1	15,8	101,8	545,3	0,21	1,22	10,05	0,76	379,79	347,28	64,61	1,84					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - весенний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe					
	Завтрак																		
67/MT-2011	Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81					
312/MT-2011	Пюре картофельное	200	4,25	7,25	28,54	196,9	0,17	13,84	0,05	0,32	59,8	114,42	40,42	1,62					
228/MT-2011	Рыба, припущенная в молоке	100	13,75	9,54	3,11	153,91	0,09	1,13	0,02	3,61	73,26	211,15	46,78	0,83					
389/MT-2011	Сок натуральный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,6	12,60	7,20	2,52					

При составлении десятидневного циклического меню использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

При приготовлении блюд используется йодированная соль