

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 19.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

И. О. Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

С. И. Кардашин



от 29.08.2022 г. №273-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2022-2023 учебный год
возрастная категория с 7 до 10 лет. (Весна-лето)
(Усиленный завтрак)**

2023 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Усиленный завтрак																
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6		20	87	28	0,71	
	Напиток с витаминами															
507	"Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34		0	0	0	0	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66	
	Соки овощные, фруктовые и															
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2		14	14	8	2,8	
	Итого за прием:	660	17,86	8,88	93,52	529,4	0,426	24	15,12	3,8		46	140	44,4	4,17	
	Итого за день:	660	17,86	8,88	93,52	529,4	0,426	24	15,12	3,8		46	140	44,4	4,17	

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Усиленный завтрак																
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18		45	88,2	28,8		0,99
308	Котлеты рыбные любительские	90	11,25	1,35	4,68	75,6	0,063	0,63	35,1	1,17		38,7	161,1	26,1		0,783
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1		13,5	8	5,9		1,16
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4		0,66
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4		32,2	22	18		4,42
	Итого за прием:	730	21,77	10,03	78,44	490	0,353	22,25	71,1	2,51		141,4	318,3	87,2		8,013
	Итого за день:	730	21,77	10,03	78,44	490	0,353	22,25	71,1	2,51		141,4	318,3	87,2		8,013

День.: 3

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
	Макаронные изделия															
256	отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
	Тефтели из говядины с рисом															
350	"ёжики"	90	9,45	7,313	10,913	147,38	0,045	0	18	0,338	41,625	111,375	16,875	0,934		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42		
	Итого за прием:	700	20,96	13,643	109,683	644,28	0,241	14,2	49,5	2,548	117,925	236,575	65,175	7,754		
	Итого за день:	700	20,96	13,643	109,683	644,28	0,241	14,2	49,5	2,548	117,925	236,575	65,175	7,754		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
376	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	11,925	239,25	0,12	6,225	51	0,54	27	171,75	35,25	1,95		
	Кисель с витаминами "Витолшка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
580	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	541	0,05	0	6	4,7	8	42	6	0,6		
	Итого за прием:	510	24,21	45,33	127,945	1015,65	0,536	26,325	57,13	8,25	47	252,75	49,65	3,21		
	Итого за день:	510	24,21	45,33	127,945	1015,65	0,536	26,325	57,13	8,25	47	252,75	49,65	3,21		

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
328	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,725	19,35	230,25	0,135	11,25	18	0,45	23,25	156,75	40,5	2,52		
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42		
	Итого за прием:	610	20,46	12,205	88,67	544,65	0,281	29,25	18	1,71	81,45	231,75	74,9	10,4		
	Итого за день:	610	20,46	12,205	88,67	544,65	0,281	29,25	18	1,71	81,45	231,75	74,9	10,4		

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
367	Птица в соусе с томатом	90	8,357	9,964	1,993	131,79	0,026	0,321	47,571	0,386	16,071	44,357	11,571	0,746		
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого за прием:	700	19,467	15,594	100,263	622,69	0,472	24,321	79,191	4,336	54,071	142,357	35,471	5,256		
	Итого за день:	700	19,467	15,594	100,263	622,69	0,472	24,321	79,191	4,336	54,071	142,357	35,471	5,256		

День: 7

Неделя: 1 Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж			У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
373	Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	190,8	0,126	0,63	76,5	0,81	193,5	207	33,3	1,395		
	Сложный гарнир:															
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55		
380	Капуста тушеная	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21	38,5	28,7	14	0,553		
	Кисель из концентрата плодового															
484	или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
470	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50,5	0,04	0,7	20,05	0	120,4	90,3	14,05	0,1		
	Итого за прием:	620	28,3	20,52	65,31	560	0,333	11,92	128,45	1,78	392,8	419,8	85,75	3,278		
	Итого за день:	620	28,3	20,52	65,31	560	0,333	11,92	128,45	1,78	392,8	419,8	85,75	3,278		

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,615	39,21	251,85	0,21	0	24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71		
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201		
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,126	0	27	1,26	45	122,4	18,9	1,863		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42		
	Итого за прием:	730	29,18	18,678	122,26	772,84	0,479	15,004	54,42	3,434	130,06	422,83	204,06	12,544		
	Итого за день:	730	29,18	18,678	122,26	772,84	0,479	15,004	54,42	3,434	130,06	422,83	204,06	12,544		

День: 9

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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	
Усиленный завтрак																
334	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75		225	0,15	8,25	19,5	0,825	22,5	167,25	33	2,58	
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1		46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2		86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого за прием:	610	22,76	12,555	73,57		497,4	0,246	12,85	19,5	1,725	51,9	222,35	51,1	6,5	
	Итого за день:	610	22,76	12,555	73,57		497,4	0,246	12,85	19,5	1,725	51,9	222,35	51,1	6,5	

День: 10

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Усиленный завтрак																
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,875	38,115	211,2	0,03		0	24	0,27	6,9	80,7	26,25		0,023
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,571	1,414	9	95,14	0,064		0	16,714	1,286	47,571	158,14	23,143		0,54
490	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7		0	0,2	10,8	9,2	8,9		0,41
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066		0	0	0,66	12	39	8,4		0,66
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14		0	0,4	32,2	22	18		4,42
	Итого за прием:	500	20,151	6,869	87,935	494,74	0,17	21,7	40,714	2,416	77,271	287,04	66,693	1,633		
	Итого за день:	500	20,151	6,869	87,935	494,74	0,17	21,7	40,714	2,416	77,271	287,04	66,693	1,633		

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

подпись черной страниц.

И. О. директора

МАОУ «Маньжская СОШ»

С. И. Карлашин/

