

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»

Н. В. Лыткина



от 28.08.2023 г. № 102-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2023-2024 учебный год
возрастная категория с 7 до 10 лет. (осень, зима)
(Усиленный завтрак)**

2023 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
507	"Витошка" для детей	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
573	Хлеб пшеничный	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4		
581	Пряники	510	19,81	11,03	110,82	626,4	0,446	20	18,12	5,95	37,5	151	40,9	1,77		
	Итого за прием:	510	19,81	11,03	110,82	626,4	0,446	20	18,12	5,95	37,5	151	40,9	1,77		
	Итого за день:	510	19,81	11,03	110,82	626,4	0,446	20	18,12	5,95	37,5	151	40,9	1,77		

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

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	Кг
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 "Витощка" 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	4,86	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	32,3	22	18	4,12
	Итого за прием:	610	21,11	15,53	85,045	562,65	0,546	40,325	51,13	3,95	71,2	232,75	61,65	7,03
	Итого за день:	610	21,11	15,53	85,045	562,65	0,546	40,325	51,13	3,95	71,2	232,75	61,65	7,03

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

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																
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		
372	Котлеты из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	255,86	0,05	0,77	65,57	1,16	43,71	164,57	21,86	1,63		
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	29,51	22,53	108,41	752,76	0,246	14,97	97,07	3,37	120,01	289,77	70,16	8,45		
	Итого за день:	700	29,51	22,53	108,41	752,76	0,246	14,97	97,07	3,37	120,01	289,77	70,16	8,45		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Применение, наименование блюда	Масса порций	Нитицевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Усиленный завтрак																	
377	Шире картофеля пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99			
373	Котлета Нежная	90	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55			
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	29,12	21,08	80,06	626,4	0,43	22,32	121	2,24	317,7	387,2	98,1	8,78			
	Итого за день:	730	29,12	21,08	80,06	626,4	0,43	22,32	121	2,24	317,7	387,2	98,1	8,78			

Дети: 5

Цель: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	
581	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5	0,4	
	Итого за прием:	460	22,61	13,755	106,57	639,65	0,261	15,25	21	3,66	54,75	234,75	61,4	6,38	
	Итого за день:	460	22,61	13,755	106,57	639,65	0,261	15,25	21	3,66	54,75	234,75	61,4	6,38	

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			(г)		(г)			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Y												
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 "Витощка" 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

Имя: И.В.Воробей

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Примем 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															
372	Котлета куриная	90	18	16,2	9,64	255,86	0,05	0,77	65,57	1,16	43,71	164,57	21,86	1,63	
	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	
484	Кисель из концентрата плодового 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	29,56	25,56	69,28	625,06	0,257	12,06	117,52	2,13	243,01	377,37	74,31	3,513	
	Итого за день:	620	29,56	25,56	69,28	625,06	0,257	12,06	117,52	2,13	243,01	377,37	74,31	3,513	

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

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				
			4	5	4	5	6	6										8	9	10	11
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: 2

Неделя: Вторая

5

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Ж	5											6	8
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		
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	22,56	13,155	72,97	499,4	0,286	22,85	19,5	1,925	70,1	230,35	61,1	8,12		
	Итого за день:	610	22,56	13,155	72,97	499,4	0,286	22,85	19,5	1,925	70,1	230,35	61,1	8,12		

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Применение: наименование продукта	Масса порции	порционные			весовые			пересчет по объему (мл)	Витамины (мг)					Микроэлементы вещества (мг)					
			б		г	ж		с		к	а	г	п	ка	л	н	с	р	н	с
			4	5	6	7	8	9												
1	2	3	4	5	6	7	Усиленный завтрак					8	9	10	11	12	13	14	15	
												0,03	0	24	0,27	6,9	80,7	26,25	0,023	
205	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,875	38,115	211,2	0,064	0	16,714	1,286	47,571	158,14	23,143	0,54						
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,571	1,414	0	95,14	0,066	21,7	0	0,2	10,8	0,3	8,9	0,41						
400	Компот из смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66						
503	Черной Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,06	1,4	0	0,4	32,2	32	18	4,42						
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,17	21,7	40,714	2,416	77,271	28,04	66,693	1,633						
	Итого за прием:	500	20,151	6,869	87,935	494,74	0,17	21,7	40,714	2,416	77,271	28,04	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	28,04	66,693	1,633						

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 12

(12 листов) страниц.

Директор

МАОУ «Манчжская СОШ»

Н.В. Лыткина /

