

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 <u>19.08.2020</u> г	УТВЕРЖДЕНО: И. о. Директора МАOU «Манчажская СОШ»  Н. В. Лыткина от 28.08.2023 г. №262-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. Сезон: весна-лето
(Усиленный завтрак)**

2023 г.

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

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		B1	C	A	E		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	
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:	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

№ 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	Мг	К	Na	Cl
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	55,25			1,95
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей															
504	дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	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
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	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	Са	Р	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.	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	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
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

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

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	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																		
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)		Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	4												5	6	7
1	2	3																
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	
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	
	Напиток с витаминами																	
507	"Витошка" для детей	200	0	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:	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: I Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																		
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
	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	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

№ 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		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: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)		Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	4												5	6
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			
610	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

Цели : Вторая

Сезон : Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
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	11,5	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		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282781

Владелец Озорнина Наталья Ивановна

Действителен с 23.06.2023 по 22.06.2024