

<p>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.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО И. о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ» _____ Н. В. Лыткина от 28.08.2023 г. № 262-ОД</p>
--	---

**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, рецептур 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)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
375	Плов из отварной пшны	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	2,5	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

№ рецепта	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	Р	Мг
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 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		
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	
			4	5												6
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

№ рец.	Принем 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
			4	5	6	7		8	9								
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

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	5											6	7
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		
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 "Витгошка" 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: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	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																	
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		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)		(г)			B1	C	A	E	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																	
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

Цели: Вторая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Продукты, наименование, единица	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			жир		У	Ж		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			б	ж												8	9	10
Усиленный завтрак																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,875	38,115	211,2	0,03	0	24	0,27	6,9	89,7	26,25	0,023				
490	Котлеты или биточки	90	11,571	1,414	9	95,14	0,064	0	16,714	1,286	47,571	158,14	23,143	0,54				
307	рыбные																	
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	0,666	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				