


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

 Н. И. Кузнецова

от 29.08.2024 г. №279-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2024-2025 учебный год
возрастная категория с 7 до 10 лет. Сезон: осень-зима
(Усиленный завтрак)**

2024 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

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Усиленный завтрак																
375	плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639		
	Напиток с витаминами															
507	"Витгошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
574	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,56		
573	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,75		
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,5		
Итого за прием:		670	19,07	8,58	102,16	566,1	0,511	24	13,62	4,55	55,2	218,4	66,6	5,749		
Итого за день:		670	19,07	8,58	102,16	566,1	0,511	24	13,62	4,55	55,2	218,4	66,6	5,749		

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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														
157	Овощи консер.отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
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
504	Кисель с витаминами витошка	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
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:	705	25,407	18,33	99,345	661,85	0,683	41,525	62,53	4,91	93,8	354,05	98,05	9,064
	Итого за день:	705	25,407	18,33	99,345	661,85	0,683	41,525	62,53	4,91	93,8	354,05	98,05	9,064

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

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	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
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	630	31,55	22,65	109,73	767,76	0,305	7,97	97,07	3,98	115,11	365,87	86,16	7,89
	Итого за день:	630	31,55	22,65	109,73	767,76	0,305	7,97	97,07	3,98	115,11	365,87	86,16	7,89

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Усиленный завтрак														
377	пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	37,5	24	0,825	3,6	73,5	0,15	0,12	30
373	котлеты "Нежные"	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
574	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95
82	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,7	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	630	29,95	20,25	74,84	602,4	37,88	35	85,825	6,42	354,8	421,25	101,92	38,63
	Итого за день:	630	29,95	20,25	74,84	602,4	37,88	35	85,825	6,42	354,8	421,25	101,92	38,63

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			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														
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
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	540	22,5	12,325	89,99	559,65	0,34	22,25	18	2,32	76,55	307,85	90,9	9,84
	Итого за день:	540	22,5	12,325	89,99	559,65	0,34	22,25	18	2,32	76,55	307,85	90,9	9,84

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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														
386	Рис припущенный	150	20	30	163,33	1006,7	0,13	0	141,67	1,5	33,33	349,17	108,33	0,7
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
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
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:	730	36,357	41,164	245,163	1503,89	0,631	24,321	189,361	5,896	86,601	533,627	161,301	6,556
	Итого за день:	730	36,357	41,164	245,163	1503,89	0,631	24,321	189,361	5,896	86,601	533,627	161,301	6,556

День: 7

Неделя Вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
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
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	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	2	144,48	108,36	16,86	0,12
	Итого за прием:	670	32,18	26,83	76,5	676,16	0,389	12,2	121,53	5,09	291,79	528,53	118,62	6,583
	Итого за день:	670	32,18	26,83	76,5	676,16	0,389	12,2	121,53	5,09	291,79	528,53	118,62	6,583

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

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	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
574	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95
82	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	660	30,82	19,048	118,88	769,84	0,573	8,004	54,42	4,194	138,66	544,93	236,56	13,384
	Итого за день:	660	30,82	19,048	118,88	769,84	0,573	8,004	54,42	4,194	138,66	544,93	236,56	13,384

День: 2

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

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														
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
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	540	24,6	13,275	74,29	514,4	0,345	15,85	19,5	2,535	65,2	306,45	77,1	7,56
	Итого за день:	540	24,6	13,275	74,29	514,4	0,345	15,85	19,5	2,535	65,2	306,45	77,1	7,56

День: 10

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			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 отварны	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	0,875
373	котлета "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573	хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
581	пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	50	9	0,8
	Итого за прием:	630	36,85	23,4	157,49	987,9	0,48	17,2	122,5	8,07	282,2	503,5	109,5	7,225
	Итого за день:	630	36,85	23,4	157,49	987,9	0,48	17,2	122,5	8,07	282,2	503,5	109,5	7,225

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 24

двадцать четыре страниц.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Кузнецова /Н.И. Кузнецова/

