

Согласовано:

И.О. заместителя начальника территориального отдела  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
Человека по Забайкальскому краю, в Приаргунском,  
Калганском, Нерчинско-Заводском районах

\_\_\_\_\_ О.В.Елизарова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Утверждаю:

Директор МБОУ Досатуйская средняя  
общеобразовательная школа

\_\_\_\_\_ Солодовникова Н.В.

«28» августа 2020 год



***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
МБОУ ДОСАТУЙСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ***

**Возрастная категория: 6,5-10 лет**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
49, 302, 694	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	3,1	9,1	70	0,021	0,040	12,50	1,94
	Каша молочная рисовая	200	2,6	1,7	15,4	92	0,296	0,072	235,80	0,58
	Хлеб	80	6,08	0,74	40,12	190,4	0,06	0,045	14,40	0,96
	Какао с молоком сгущённым	40	1,7	2,1	18,1	97,75	0,03	0,02	5,00	0,030
			11,68	7,64	82,72	<b>450,15</b>	0,407	0,177	267,7	3,51

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
17, 139, 638	Салат из солёных огурцов	100	0,12	12,9	2,4	104	0,007	0,003	-	-
	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20,0	163	0,83	0,074	5,039	2,54
	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,06	0,045	14,40	0,96
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	19,8	-
			14,0	19,44	77,52	<b>515,4</b>	0,897	3,119	39,239	3,5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
443,	Салат из морской капусты	50	0,5	4,1	3,5	52	0,04	0,06	40,0	16,0
648	Плов	200	15,2	13,0	36,20	330	0,80	0,30	105,0	112,0
	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	-	0,06	4,60	0,04
	Кисель	200	-	-	42,20	162	0,025	0,012	17,46	1,11
			21,78	17,94	122,02	<b>734,4</b>	0,865	0,432	167,06	129,15

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
49,	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	0,057	0,067	48,96	0,67
302,	Каша молочная манная	200	4,8	0,2	39,6	186	0,286	0,059	264,30	0,121
694	Хлеб	80	6,0	0,84	40,12	190,4	-	0,06	4,60	0,04
	Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187	-	-	70,29	0,78
				10,04	122,52	<b>649,4</b>	0,343	0,186	388,15	1,611

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
333, 638	Икра из кабачков	50	1,0	4,5	-	48	0,04	0,06	40,0	16,0
	Макароны с сыром	200	7,0	8,2	47	294	0,076	0,018	218,11	0,951
	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,06	0,045	14,40	0,96
	Чай с сахаром	200	-	0,2	-	15,0	58	-	-	19,80
			14,08	13,74	87,12	<b>547,4</b>	58,176	0,123	273,51	37,711

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
46, 309, 694	Салат из моркови с орехами	100	1,3	3,1	9,1	70	0,02	0,040	12,50	1,94
	Каша молочная кукурузная	200	2,8	1,8	14,5	88	0,26	0,054	23,32	0,13
	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	-	0,06	4,60	0,04
	Какао с молоком сгущённым	200	4,7	5,0	31,8	187	-	-	70,29	0,78
			14,88	10,74	95,52	<b>535,4</b>	0,28	0,154	110,71	2,89

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
37,	Салат из сырых овощей	100	1,3	3,1	9,1	70	0,02	0,040	12,50	1,94
140,	Суп картофельный с	250	2,9	2,5	21,0	120	0,003	0,093	20,15	1,69
639	макаронными изделиями									
	Хлеб	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,06	0,45	14,40	0,96
	Компот из сухофруктов	200	0,27	-	29,86	115,1	0,003	5,00	5,00	0,03
			10,55	6,44	100,08	<b>495,2</b>	0,086	5,583	52,05	4,62



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
520,	Солёный огурец	50	0,42	-	1,77	4,90	0,06	0,07	51,60	1,26
451,	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,46	0,16	249,3	1,66
587,	Мясная котлета	75	13,2	6,0	4,2	159,0	0,042	0,111	10,20	0,21
639	Хлеб	80	6,0	0,84	40,12	190,4	-	0,06	4,60	0,04
	Компот из сухофруктов	200	0,27	-	11,7	115,1	-	0,001	5,60	0,14
			24,09	15,84	86,99	<b>687,4</b>	0,562	0,402	321,3	3,31

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
639, 20, 124	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,30	57,0	0,025	0,012	17,46	1,11
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	10,0	88,0	0,059	0,06	32,34	0,34
	Хлеб	80	6,08	0,74	40,12	190,4	0,06	0,045	14,40	0,96
	Компот из чернослива	200	0,6	-	29	116	-	-	16,0	0,60
			10,08	9,32	53,71	461,4	0,144	0,117	80,2	3,01

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	Ca	Fe
42,	Салат из капусты	100	1,3	4,0	11,4	84	0,001	0,005	43,68	0,42
508,	белокочанной с яблоками	200	6,0	9,4	31,0	240	0,231	0,135	19,30	1,737
494,	Каша рассыпчатая гречневая	75	8,6	3,7	1,1	162	-	-	26,25	1,35
638	Сарделька отварная	80	6,08	0,84	40,12	190,4	0,06	0,045	14,40	0,96
	Хлеб	200	-	0,2	-	15,0	58	-	-	19,80
	Чай с сахаром									
			21,98	18,14	83,62	<b>691,4</b>	58,292	0,185	103,63	24,267

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ НАБОРА ПРОДУКТОВ

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности	
	6,5–10 лет	
	содержание	%
Белок, г	92,1	119,6
Жир, г	90,1	114,0
Углеводы, г	315,7	94,2
Энергетическая ценность, ккал	<b>2451,0</b>	<b>104,3</b>