Директор школы  
МОБУ «Биктимировская НОШ-детский сад»  
\_\_\_\_\_\_Идиятуллина Р.М  
Приказ № от 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет   
МОБУ «Биктимировская НОШ-детский сад» 2022-2023 учебный год Осенне-зимний период**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет.

**Неделя**: 1 **День:** Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый из мяса | 200 | 6.24 | 6.1 | 19.7 | 158.64 | 0.08 | 1.09 | 36.73 | 156.05 | 192.17 | 23.52 | 0.3 |
|  | Винегрет | 60 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 0.06 | 5.58 | 0 | 3.47 | 11.2 | 11.72 | 0.4 |
| 37 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 90 | 122 | 14 | 0.56 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **610** | **16.04** | **15.38** | **111.21** | **539.16** | **0.4** | **27.97** | **36.74** | **486.2** | **369.89** | **83.27** | **7.46** |

**Неделя**:1 **День:** Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **2 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Гречка с мясом | 250 | 8.95 | 6.73 | 43 | 276.53 | 0.22 | 0 | 0.02 | 250 | 15.57 | 81 | 4.73 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.9 | 0.002 | 0.02 | 114.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0.4 |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0.58 | 3.08 | 1.85 | 38.26 | 0.02 | 8.02 | 0 | 19.2 | 10.2 | 9.6 | 0.42 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **14.98** | **11.662** | **106.07** | **605.19** | **0.46** | **28.02** | **0.02** | **505.88** | **76.29** | **124.63** | **11.75** |

**Неделя**: 1 **День:** Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **3 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Рисовый суп | 250 | 13.07 | 4.57 | 2.57 | 102 | 40.1 | 26 | 189.7 | 0.99 | 0.08 | 0.17 | 56 |
|  | Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 4 | 5.9 | 63 | 10.55 | 10.67 | 19.73 | 0.5 | 0.04 | 12.25 | 0 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 23.46 | 94.25 | 16.04 | 20.12 | 1.01 | 0.4 | 0.03 | 4.01 | 0.01 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **660** | **19.62** | **10.42** | **93.13** | **434.99** | **66.91** | **76.79** | **210.44** | **238.57** | **44.67** | **50.46** | **62.21** |

**Неделя**: 1 **День:** Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **4 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0.58 | 3.08 | 1.85 | 38.26 | 0.02 | 8.02 | 0 | 19.2 | 10.2 | 9.6 | 0.42 |
| 23 | Плов из говядины | 180 | 16.98 | 14.04 | 16.76 | 257.21 | 0.18 | 0.8 | 0.66 | 246.31 | 27.13 | 44.26 | 2.8 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1.14 | 7,71 | 57,33 | 33 | 10.5 | 67.5 | 185,54 | 112,55 | 99,08 | 18,42 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **590** | **26,62** | **20,11** | **87,52** | **528,54** | **8,75** | **19,52** | **68,16** | **687,73** | **174,60** | **169,97** | **26,85** |

**Неделя**: 1 **День:** Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **5 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат овощной | 60 | 0.7 | 4 | 6.6 | 64 | 20 | 21 | 62 | 0.7 | 0.1 | 0.7 | 0 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.9 | 0.002 | 0.02 | 114.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0.4 |
| 30 | Котлета мясная, рожки отварные | 240 | 18,04 | 10,99 | 50,59 | 362,06 | 0,244 | - | - | - | 39,62 | - | 3,355 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **650** | **24,19** | **12,89** | **118,41** | **716,46** | **20,464** | **41** | **62** | **237,38** | **90,24** | **34,73** | **9,955** |

**Неделя**: 2 **День:** Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **6 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Винегрет овощной | 60 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 11.2 | 11.72 | 3.47 | 0.4 | 0.06 | 5.58 | 0 |
| 24 | Домашнее жаркое | 220 | 13,01 | 10,67 | 31,95 | 267,45 | 0,2 | 25,47 | - | - | 20,97 | - | 3,053 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | 0 | 24.76 | 94.2 | 6.4 | 0 | 3.6 | 0.18 | 0.01 | 1.08 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **630** | **19,33** | **16,23** | **122,73** | **596,97** | **18,02** | **57,19** | **7,07** | **237,26** | **65,56** | **40,69** | **9,253** |

**Неделя**: 2 **День:** Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **7 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Мясная тефтеля в подливе с тушеным картофелем | 250 | 10,07 | 14,59 | 30,13 | 312,22 | 0,155 | 24,74 | - | - | 79,787 | - | 1,985 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,35 | - | 28,52 | 113,56 | 0,015 | 0,403 | - | - | 18,86 | - | 0,566 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
| 57 | Сыр (порциями) | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 0.1 | 0.12 | 52 | 100 | 140 | 6.6 | 0.16 |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 80 | 0.58 | 3.08 | 1.85 | 38.26 | 0.02 | 8.02 | 0 | 19.2 | 10.2 | 9.6 | 0.42 |
|  | **Итого за завтрак** | **630** | **20,19** | **10,83** | **121,7** | **712,58** | **0,51** | **53,283** | **52** | **355,88** | **293,367** | **50,23** | **9,304** |

**Неделя**: 2 **День:** Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **8 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Каша ассорти «Дружба» | 150 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,50 | 0,07 | 0,15 | 0,03 | 69,3 | 92,23 | 29,30 | 0,09 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.9 | 0.002 | 0.02 | 114.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0.4 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
|  | печенье | 50 | 0.85 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 0.02 | 19.47 | 0 | 16.6 | 22.42 | 9.1 | 0.31 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **10,95** | **11,352** | **103,43** | **556,34** | **0,31** | **39,62** | **0,03** | **322,58** | **165,17** | **72,43** | **7** |

**Неделя**: 2 **День:** Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **9 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Борщ c мясом из свежей капусты со сметаной | 250 | 6,11 | 7,91 | 17,9 | 174,72 | 0,182 | 38,153 | - | - | 84,02 | - | 3,874 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.9 | 0.002 | 0.02 | 114.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0.4 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
| 10 | Сыр (порциями) | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 0.1 | 0.12 | 52 | 100 | 140 | 6.6 | 0.16 |
|  | **Итого за завтрак** | **620** | **16,2** | **15,662** | **79,12** | **537,92** | **0,502** | **58,273** | **52** | **336,68** | **274,54** | **40,63** | **10,634** |

**Неделя**: 2 **День:** Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День № рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Выход** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энер ценность (ккал)** | **Витамины ,мг** | | | **Минералы, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры г** | **Углеводы г** |
| **В1** | **С** | **А** | **Р** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **10 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат витаминный | 60 | 4,97 | 4,08 | 3,67 | 112,34 | 0,16 | 11,37 | 0,16 | 72,87 | 44,89 | 25,67 | 20,09 |
| 30 | Котлета мясная, рожки отварные | 240 | 18,04 | 10,99 | 50,59 | 362,06 | 0,244 | - | - | - | 39,62 | - | 3,355 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 25 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 22.99 | 0.08 | 0 | 0 | 43.5 | 11.5 | 16.5 | 1 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 25 | 0.45 | 0.45 | 24.9 | 58.75 | 0.08 | 0 | 0 | 41.58 | 13.02 | 17.53 | 0.8 |
| 63 | Плоды свежие | 100 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 0.06 | 20 | 0 | 151.6 | 20 | 0 | 4.4 |
| 1 | Чай с сахаром | 200 | 0.9 | 0.002 | 0.02 | 114.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0.4 |
|  | **Итого за завтрак** | **650** | **28,46** | **16,922** | **115,48** | **764,8** | **0,624** | **31,37** | **0,16** | **309,55** | **135,03** | **59,7** | **30,045** |