

Утверждаю

Директор МОБУ ООШ № 12

Пожарского муниципального района

Н.М.Поротикова



**Примерное циклическое десятидневное меню на 2022-2023 учебный год**

**горячих завтраков для организации питания учащихся начальных классов, учащихся из многодетных семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации МОБУ ООШ № 12 (возрастная категория 7-11 лет)**

1 вариант  
с.Федосьевка  
2023 г.

День 1: понедельник Неделя:  
первая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества 1мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Макаронны с сыром	200	10,4	17,2	38,64	356	0,08	0,04	0,05	0,41	161,46	79,86	6 19,02	1
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0	33,00	67,50	10,50	0,40
	Сыр	20	3,48	4,42	0	54,0	0,05	0,11	0,05	0	132,0	45,4	6,25	0,15
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>22,46</b>	<b>10,69</b>	<b>103,05</b>	<b>630,97</b>	<b>0,28</b>	<b>0,66</b>	<b>0,06</b>	<b>6,31</b>	<b>320,59</b>	<b>337,41</b>	<b>73,05</b>	

День 2: вторник Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е,	Са	Р	Мg	Fe
13	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
			1,98	0,23	12,07	58,49	0,02	0	0	0,12	5,75	21,75	8,25	0,88
688	Макароны	100	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,1	1,11
868	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		29,66	31,63	73,05	749,85	0,22	11,06	37,16	3,32	50,43	326,29	76,57	5,72

День 3: среда Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	0	0	0,57
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
591	Гуляш	75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
393	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	5,67	22,78	0	1,57	0	0	7,11	0	0	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,23	12,07	58,49	0,02	0	0	0,12	5,75	21,75	8,25	0,88
	МОЛОКО	200	3,0	3,2	4,7	120	0	Гo <sup>-</sup>	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>42,93</b>	<b>26,54</b>	<b>83,68</b>	<b>818,02</b>	<b>0,3</b>	<b>8,34</b>	<b>410,72</b>	<b>5,64</b>	<b>280,05</b>	<b>758,63</b>	<b>357,31</b>	<b>42,52</b>

День 4: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из помидоров	82	1,1	7,15	4,5	88,69	0,06	17,64	0	0	16,16	0	0	0,85
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	59,95	27,75	1,01
290	Курица тушеная в соусе	100/75	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
393	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	5,67	22,78	0	1,57	0	0	7,11	0	0	0,18
	Хлеб	30	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>17,16</b>	<b>17,21</b>	<b>87,52</b>	<b>653,29</b>	<b>0,16</b>	<b>11</b>	<b>48,18</b>	<b>1,22</b>	<b>174,4</b>	<b>193,8</b>	<b>40,05</b>	<b>62,63</b>

День 5: пятница Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний Возрастная  
 категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из моркови с яблоком	46	0,95	7,17	10,44	109,11	0,05	5,59	0	0	37,34	0	0	1,1
531	Плов	40/160	12,76	11,14	3,2	319,28	0,117 4	6,552	0,00	0,00	18,6678	0,00	0,00	1,935 4
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0	33,00	67,50	10,50	0,40
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>15,56</b>	<b>21,02</b>	<b>74,89</b>	<b>604,94</b>	<b>0,12</b>	<b>2,39</b>	<b>95,73</b>	<b>0,08</b>	<b>322,27</b>	<b>273,15</b>	<b>47,42</b>	<b>1,46</b>

День 1: понедельник Неделя:  
вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0	33,00	67,50	10,50	0,40
	Сыр	20	3,48	4,42	0	54,0	0,05	0,11	0,05	0	132,0	45,4	6,25	0,15
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>24,47</b>	<b>33,96</b>	<b>51,35</b>	<b>654,33</b>	<b>0,23</b>	<b>10,35</b>	<b>413,5</b>	<b>0,9</b>	<b>266</b>	<b>445,9</b>	<b>38</b>	<b>273,1</b>

День 2: вторник Неделя:  
вторая Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
170	Борщ с курицей	15/10/200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
168	Оладьи	50/15	8,27	7,33	43,07	271,33	0,06	0,13	0	0	110,23	0	0	0,62
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0	33,00	67,50	10,50	0,40
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>29,02</b>	<b>87,93</b>	<b>688,39</b>	<b>0,23</b>	<b>2,54</b>	<b>19,83</b>	<b>0,54</b>	<b>165,41</b>	<b>386,74</b>	<b>74,86</b>	<b>3,71</b>

День 3: среда Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из капусты с горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0	37,37	27,61	15,16	0,51
608	Шницель	115	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0	0,08	0	33,00	67,50	10,50	0,40
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>19,58</b>	<b>17,15</b>	<b>75,77</b>	<b>605,49</b>	<b>0,17</b>	<b>10,1</b>	<b>54,58</b>	<b>2,12</b>	<b>138,85</b>	<b>312,85</b>	<b>37,85</b>	<b>4,58</b>



День 4: четверг Неделя:

вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Винегрет	52	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	<b>0,00</b>	13,92	26,98	12,45	0,51
591	Гуляш	75/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0	24,36	194,69	26,01	2,32
169	Рис	100	2,48	2,36	25,08	134	0,05	5,65	0	0	36,88	0	0	0,81
	Яйцо отварное	40	1,98	0,23	12,07	58,49	0,02	0	0	0,12	5,75	21,75	8,25	0,28
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	молоко	200	3,0	3,2	4,7	120	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>20,12</b>	<b>26,54</b>	<b>176,99</b>	<b>736,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,82</b>	<b>17,88</b>	<b>0,22</b>	<b>38,71</b>	<b>262,99</b>	<b>91,07</b>	<b>4,24</b>

День 5: пятница Неделя:

0,02	7,34
------	------

**вторая** Сезон: осенне-зимний

**Энергетическая** Возрастная

категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
22	Салат из помидоров	69	1,1	7,15	4,5	88,69	0,06	17,64	0	0	16,16	0			0,85
89	Рагу	200	8,69	9,43	7,49	149,71	0,03	4,87	3,42	1,59	20,82	0,00	0,00	1,38	
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00				0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Хлеб	30	1,98	0,23	12,07	58,49	0,02		0	0	0,12	5,75	21,75	8,25	0,88
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03		10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	12,00	0		0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>63,46</b>	<b>11,72</b>	<b>75,11</b>	<b>536,78</b>	<b>0,06</b>		<b>10,91</b>	<b>39,07</b>	<b>0,22</b>	<b>417,24</b>	<b>468,17</b>	<b>224,54</b>	<b>37,9</b>

Примечание:

1 согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.