

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Добчурская СОШ»
Смыкова А. Е.
«28» Сентября 2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осенне – зимнего сезона
возрастная категория 7-11 лет

МКОУ «Добчурская СОШ»

на 2023 – 2024 учебный год

День 2
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,08	0,03	0,06	41,2	0,5	65,8	69	9,96	0,36	35,5	0,002	0,0032	0,09
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/150/5	3,28	2,84	10,77	90	0,49	0,05	0,01	11,8	0,3	67,8	22	6	0,39	101	0,005	0,0007	0,097
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	7	32	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14	
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	2,9	0,04	0,08	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003	
	Итого завтрак:		10,51	7,378	68,39	400,06	6,01	0,16	0,17	53	0,9	173	162	40,4	1,68	228	0,017	0,0039	0,41
	Обед																		
№ 70*	Отулец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,21	0,01	0,06	0	0	13,8	14	8,4	0,04	0,6	0,002	0	0,009
№ 98*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/200/10	1,74	9,92	7,21	109,64	0,9	0,04	0,04	13,5	0,9	39,6	16	3,45	0,05	5,6	0,002	0,0005	0,011
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	11,59	12,27	10,9	179,66	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	12,5	0,01	0,0098	0,772
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0	6,35	8,9	0,6	0,02	0,16	0	0	0,004
№ 310 *	Картофель отварной с маслом сливочным	1/150/5	2,85	4,31	23,01	142,35	1,1	0,15	0,09	0	0,1	64,6	80	29,3	0,02	12,5	0,008	0	0,003
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/180	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2
№ 338 *	Фрукт Банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,75	105	0,006	0	0,18
	Итого обед:		25,39	29,94	123,77	841,25	55,1	0,42	0,49	60,1	6,5	505	381	119	3,78	426	0,047	0,0114	1,399
	Итого за день:		35,9	37,32	192,16	1241,31	61,1	0,58	0,66	113	7,4	679	544	159	5,46	654	0,064	0,0153	1,809

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	30,9	0,001	0,0009	0,08
№ 216**	Макароны запеченные с сыром	1/150	8,17	9,94	25,58	250,8	0,16	0,06	0,09	86,4	0,2	81,4	51,6	5,24	0,92	52,4	0,002	0,0024	0,23
№ 378*	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,015
№ 386*	Кисломолочный напиток (Бийогурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	200	153	21,5	0,12	88,1	0,002	0,0018	0,3
	Итого завтрак:		19,51	19,13	80,89	626,77	5,11	0,64	0,2	160	0,72	320	280	50,4	2,36	211	0,017	0,0068	0,83
	Обед																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0,05	0,56	0,002	0	0,012
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/200	2,84	3,67	15,03	115,4	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	0,0009	0,02
№ 260*	Гуляш из говядины	1/70/30	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	154	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	136	2,56	160	0,002	0,0007	0,64
№ 348*	Компот из чернослива	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,001
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,08
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2
	Итого обед:		33,06	27,78	127,77	907,38	48,2	0,52	0,37	16,8	2,43	299	550	226	7,68	546	0,037	0,0077	1,813
	Итого за день:		52,57	46,91	208,66	1534,15	53,3	1,17	0,57	177	3,15	619	829	276	10	757	0,054	0,0145	2,643

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки	Жиры		Углеводы	C	B I	B 2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
НОРМА завтраки 20-25% Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,0075	0,75	
НОРМА обеды 30-35% Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	18-21	0,36-0,42	0,42-0,49	210-245	3-3,5	330-385	330-385	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05	
Итого норма завтраки и обеды 50-60%	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	30-36	0,6-0,72	0,7-0,84	350-420	5-6	550-660	550-660	125-150	6-7,2	550-660	0,05-0,06	0,015-0,018	1,5-1,8	
Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50-60%	46,2	47,4	201	36	0,72	0,84	420	6	660	660	150	7,2	660	0,06	0,018	1,8	