

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.

День: первый														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
завтрак I														
макароны отварные с сыром	204	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,042	0,08	0,22	295,2	20,32	1,24	202,1
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		590	17,78	16,84	63,96	476	0,2	0,242	0,16	7,62	358,5	29,32	7,17	213,1
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
завтрак II														
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	Р
			завтрак I											
птица запеченная	404	90	23,6	16,3	0,6	242,9	0,1	0,0	0,1	4,7	35,7	22,9	1,6	158,6
рис отварной	419	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,0	0,6	0,0
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
овощи натуральные (огурцы)	112	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	0,0	0,0	15,0	8,4	0,0	0,5	0,0
Итого		570	32,5	24,22	63,26	602,38	0,18	0	0,18	20,11	97,43	22,86	6,46	158,57
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
			завтрак II											
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180



УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
		завтрак I												
Котлета мясная	386	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,096	0	0,09	0	39	0	2,8	0
Гречневая каша рассыпчатая	243	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0	0,25	0	17,1	0	5,45	0
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко, груша	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		670	32,3	27,83	88,64	731,26	0,466	0,2	0,42	7,4	119,4	9	14,18	11
Норма			15,4-19,2	15.8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
		завтрак II												
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180



УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.

День: четвертый														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
завтрак I														
Макаронные изделия отварные	297	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0	0,07	0,02	6,84	0	0,94	0
Рыба, припущенная в соусе	296	90	15,6	0,6	0,96	72	0,07	0	0,07	3,24	30	26,4	0,58	150,36
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
Свекла отварная	134	60	1,7	6,8	7,8	91,4	0,02	0	0,02	4,29	46,3	13,93	0,72	40,96
Итого		570	27,93	8,75	63,45	436,91	0,2	0	0,2	7,95	130,34	40,33	5,96	191,32
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
завтрак II														
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180



День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда		выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
			завтрак I											
Котлета мясная	386	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,096	0	0,09	0	39	0	2,8	0
Картофельное пюре	377	200	5,4	8	11,6	140	0,16	0	0,16	4,8	50	32	1,1	98
компот из с/ф	527	200	0,5	0	27	110	0	0	0	0,5	28	0	1,5	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
икра кабачковая	73	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	0	0,02	2,81	54,56	10,87	0,44	33,48
Итого		600,0	28,4	30,1	81,3	710,3	0,3	0,0	0,3	8,1	179,6	42,9	6,3	131,5
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
			завтрак II											
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180

Горбунова И.В.

[illegible]


 УТВЕРЖДЕНО: директор МБОУ СОШ №3
 Горбунова И.В.

День: седьмой														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
завтрак I														
Рагу из птицы	289	200	14,4	13,4	17,4	248,0	0,08	0	0,08	12,94	42,06	44,22	2,2	123,66
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко, груша	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
масло сливочное	111	10	0,05	8,25	0,08	74,8					1,2		0,02	
Итого		590	18,6	14,32	47,22	389,6	0,2	0,2	0,16	20,34	105,36	53,22	8,13	134,66
Норма			15,4-19,2	15.8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
завтрак II														
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180



День: восьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг					
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак I															
Печень говяжья тушеная	261	100	12,7	8,8	3,8	159,0	0,19	0	0,19	28,86	25,62	14,8	4,72	223,29	
Гречневая каша рассыпчатая	243	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0	0,25	0	17,1	0	5,45	0	
компот из с/ф	527	200	0,5	0	27	110	0	0	0	0,5	28	0	1,5	0	
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0	
овощи натуральные (огурцы)	112	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	0,0	0,0	15,0	8,4	0,0	0,5	0,0	
Итого		580	27,12	18,61	97,27	681,06	0,52	0	0,52	44,36	87,12	14,8	12,65	223,29	
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5									
завтрак II															
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180	

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.

День: девятый														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
завтрак I														
Макаронные изделия отварные	297	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0	0,07	0,02	6,84	0	0,94	0
Тефтеля 1 вариант с соусом	278	90	10,68	11,93	13,98	205,91	0,08	0	0,08	0,98	38,12	24,99	1,19	120,51
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
кукуруза консервированная		60	0,9	1,62	7	26,12	0,028	0,28	0,17	0,9	11,04	12,5	0,3	25,2
сыр		10	2,56	2,61	0	34,3				0,07	90	0	0,09	
Итого		570	22,21	14,88	75,67	505,51	0,22	0,28	0,36	2,30	103,20	37,49	6,15	145,71
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
завтрак II														
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3



И.В.

Горбунова

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Ca	Mg	Fe	P
		завтрак I												
птица запеченная	404	90	23,6	16,3	0,6	242,9	0,1	0,0	0,1	4,7	35,7	22,9	1,6	158,6
рис отварной	419	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,0	0,6	0,0
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко, груша	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		660	32,24	24,5	70,98	629,98	0,22	0,2	0,18	12,11	105,13	31,86	8,13	169,57
Норма			15,4-19,2	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5								
		завтрак II												
молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	1,5	0,14	0,03	2,6	240	28	0,2	180

Согласовано

Директор муниципального
казённого учреждения
«Информационно-методический
Центр системы образования
Черниговского муниципального
округа (МКУ «ИМЦСО»)

 О.Р. Давлетгореев



Утверждаю

Врио начальника
Управления образования
Администрации Черниговского
Муниципального округа

 Т.А. Шадрина



Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 7 - 11 лет, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания для учащихся образовательных учреждений

Черниговского муниципального округа.