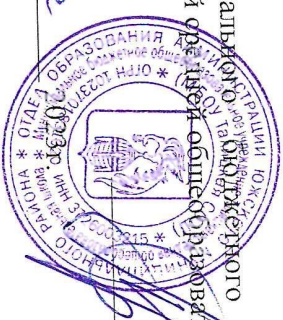


УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тагипской общеобразовательной школы



Прудникова О.Г.

« 31 » августа

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся 7-11 лет  
1-4 классы





## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чн, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	50.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ВР0ЙЛЕРОВ-ЦЫПЛТ	90	12.9	20.8	11.3	204.5	0.08	0.56	0.06	2.70	0.12	0.12	33.71	21.76	134.41	1.76	209.95	4.79	0.07	0.00	295	2011					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.0	126.9	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	100.28	24.74	86.02	0.76	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	6.40	6.70	26.10	1.20	40.80	1.66	0.00	0.00		2008					
БАТОН	50	3.8	1.5	26.7	131.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	1.00	46.00	0.00	0.00	0.00		2008					
БЫЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00							
Итого за прием пищи:	600	26.2	30.0	91.2	743.5	0.29	38.03	0.19	4.29	0.12	0.28	254.69	95.70	349.04	7.65	761.31	16.57	0.06	0.00							
Всего за день:		26.2	30.0	91.2	743.5	0.29	38.03	0.19	4.29	0.12	0.28	254.69	95.70	349.04	7.65	761.31	16.57	0.06	0.00							



5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг						
						<b>Завтрак</b>																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	10.2	21.0	188.0	0.12	10.17	0.06	0.36	0.17	0.11	41.70	29.52	83.46	1.19	747.43	8.21	0.03	0.00	128	2011				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	14.7	9.3	9.9	102.5	0.03	0.51	0.08	1.27	0.29	0.13	74.59	28.41	193.60	1.08	342.84	104.63	0.00	0.00	269	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.01	1.44	0.00	0.23	0.00	0.01	11.84	3.99	3.56	0.71	101.19	0.72	0.00	0.00	342.1	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2006				
Итого за прием пищи:	530	23.7	21.4	93.6	662.7	0.33	12.12	0.14	2.53	0.46	0.28	143.03	74.12	342.23	4.69	1278.25	115.24	0.04	0.00						
Всего за день:		23.7	21.4	93.6	662.7	0.33	12.12	0.14	2.53	0.46	0.28	143.03	74.12	342.23	4.69	1278.25	115.24	0.04	0.00						

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,07	0,00	0,02	0,50	0,00	0,00	0,00	9,00	5,50	37,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	471	2006
	25	5,7	7,4	0,0	90,8	0,01	0,00	0,08	0,17	0,00	0,00	0,00	720,00	9,17	125,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
СЫР (ГОРЦЛИМИ)	210	8,9	12,7	34,6	288,6	0,17	0,73	0,07	2,88	0,15	0,22	152,34	67,95	209,60	2,65	388,17	13,92	0,01	0,00	0,00	183	2011
КАША ЖИДКАЯ КОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2006
БАТОН	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	535	22,2	24,6	102,5	722,4	0,30	0,73	0,16	3,55	0,15	0,24	395,84	113,12	407,10	4,80	404,17	13,92	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		22,2	24,6	102,5	722,4	0,30	0,73	0,16	3,55	0,15	0,24	395,84	113,12	407,10	4,80	404,17	13,92	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:																						

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г	Завтрак		Витаминны						Минеральные вещества															
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мкг	Ca, мг	Se, мг							
СЫРА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	68,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	208	2011							
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	29,82	10,55	42,19	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	95	13,0	10,5	3,3	178,8	0,15	9,66	4,42	3,33	0,02	1,09	18,56	12,80	189,54	4,08	226,75	5,71	0,13	0,02	255	2038							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	6,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
БАТОН	50	3,8	1,5	28,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	365	29,1	21,5	76,7	636,6	0,35	9,66	4,54	5,97	0,98	1,30	83,60	39,90	359,88	7,66	434,19	16,20	0,16	0,04									
Всего за день:		29,1	21,5	76,7	636,6	0,35	9,66	4,54	5,97	0,98	1,30	83,60	39,90	359,88	7,66	434,19	16,20	0,16	0,04									





## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
<b>Завтрак</b>																									
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	200	3,3	15,4	22,9	244,3	0,04	12,96	0,65	3,76	0,14	0,06	41,96	35,59	82,47	1,42	117,39	6,33	0,04	0,00	144	2011				
	90	1,49	20,8	11,3	284,5	0,08	0,56	0,09	2,70	0,12	0,12	31,71	21,76	134,41	1,76	209,95	4,79	0,07	0,00	295	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
БАТОН	160	0,2	0,1	13,5	54,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008				
БЕЛКО	650	22,5	38,5	95,9	822,0	0,31	23,52	0,72	7,75	0,27	0,26	111,09	81,15	293,69	7,98	1092,14	14,80	0,12	0,00						
Итого за прием пищи:		22,5	38,5	95,9	822,0	0,31	23,52	0,72	7,75	0,27	0,26	111,09	81,15	293,69	7,98	1092,14	14,80	0,12	0,00						
Всего за день:		22,5	38,5	95,9	822,0	0,31	23,52	0,72	7,75	0,27	0,26	111,09	81,15	293,69	7,98	1092,14	14,80	0,12	0,00						

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																							В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг		
<b>Завтрак</b>																														
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОККИ РЫБНЫЕ	90	14.2	13.7	11.5	214.0	0.15	0.00	0.07	3.96	0.00	0.00	46.00	28.80	159.40	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.60	1.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
КИСЕЛЬ	200	0.3	0.1	56.7	148.3	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	3.51	10.71	0.76	74.64	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	520	24.1	19.8	98.4	667.5	0.30	27.48	0.18	4.92	0.00	0.04	163.38	73.51	286.71	5.10	161.44	2.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		24.1	19.8	98.4	667.5	0.30	27.48	0.18	4.92	0.00	0.04	163.38	73.51	286.71	5.10	161.44	2.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00