

Согласовано:

Начальник ТО

Федеральной службы

по надзору в сфере защиты

прав потребителей и благополучия

человека по Пензенской области

в г. Кузнецке, Кузнецком, Сосновоборском,

Никольском, Неверкинском, Лопатинском,

Камешкирском, Городищенском районах

К.Ф. Салихов



Утверждено:

Директор МБОУ СОШ с. Индерка

приказ №169А от 01.09.2017г.

*И.К. Каримова*



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Индерка

Сосновоборского района Пензенской области

(МБОУ СОШ С. ИНДЕРКА)

## **Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания учащихся в МБОУ СОШ с. Индерка с 7 до 10 лет**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
187	Каша молочная "Дружба"	1/200	6,32	8,96	34,04	241,6	0,12	0,54						126, 52	104	18			0,8		
268	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,00								0,26						0,02	
1	Бутерброд с маслом	100/40	8,0	3,4	47,6	52,8	0,16							27, 24						2,04	
	<b>Итого</b>		14,42	12,38	91,54	329,5	0,28	0,54						154, 0	104,0	18,0				2,86	
	<b>ОБЕД</b>																				
25	Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,1						37, 15	32	34,1				1,3	
65	Суп крестьянский с крупой №65,	15/250	20,35	17,18	20	110,0	0,09	6,3						32	84	27				0,9	
131	Картофельное пюре	1/180	3,672	6,33	23,4	168	0,22	6,228						43,7	126	4				1,278	
124	Фрикадельки из кур	100/30	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	20					56,5	54	15				1,28	
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	117,6	0,2	8,5						108	81	40				1,2	
	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06							108	32	71				0,6	
	<b>Итого</b>		45, 296	48,86	118,35	893,53															
			59,7	61,24	209,9	1223,01															
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																				
	<b>Всего</b>		62,447	54,738	226,544	1193,04	0,76	38,0	41					585,2	538,1	281,1				7,92	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет





№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Бутерброд с сыром	200	9,3	11	44	312	0,225	0,675		161,5								1,475
209	Омлет натуральный	1/40	5,112	4,62	1,031	112,377	0,06	0,11	32	147	123	13,2						0,6
272	Кофейный напиток на молоке	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2		65	30	11						1,6
	Итого																	
	<b>ОБЕД</b>																	
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,8	0,8	6,3	61,38	0,05	20,5		65	185	25						0,8
12	Салат из свежих помидоров	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01			0,2	12	0,1						0,01
169	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4		60	126	4						1,5
99	Шницель (котлета)	1/100	9,1	6,2	6,9	111,32	0,04	0,4	20	29	54	15						0,9
276	Напиток яблочно-лимонный	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1						0,04
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71						0,6
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		49,452	39,453	210,954	1193,523	0,58	62,41	20,9	666,5	847,1	163,2						7,15

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

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Ge				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
170	Каша овсяная рассыпчатая	1/180	17,475	22,655	79,688	246,12	0,04	0,5		116	104	18						0,2
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	0,2	0	13,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1						0,04
3	Хлеб пшеничный	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4	0,03		11	53	55,5	9,5						0,4
	<b>Итого</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
56	Рассольник петербургский	1/250	7,5	3,2	7,3	353,02	0,02	1,0	21	21,9	32	34,1						1,978
131	Кортофельное пюре	1/180	4,8	2,815	28,15	168	0,22	8,4		60	126	4						1,5
76	Рыба отварная с соусом по- польски	1/100	6,373	11,088	9,120	114,919	0,15			31	71	28						
40	Винегрет овощной	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01	3,1	22,4	26,5	34,5	10						0,35
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,634	1	19,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40						1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06			108	32	71						0,6
	<b>Итого</b>																	
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																	
	<b>Всего</b>		44,656	63,802	215,436	1414,834	0,78	34,4	54,4	526,7	538,1	205,6						6,268

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
196	Плов с изюмом	1/200	13,2	9,1	67,2	374,21	0,05							26	133	47	1,0		
280	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4						73,2	3,8	1,4	1,87		
209	(Омлет натуральный)	1/200																	
	<b>Итого</b>																		
	<b>ОБЕД</b>																		
27	Салат из свеклы с яблоками	1/100	0,9	3	2,05	39	0,02	3,1	22,4					26,5	34,5	10	0,35		
66	Суп-лапша домашняя	15/250	9,2	8,241	17,161	265,147	0,04	3,1	0,1					215	104	32	0,8		
679	Гречка отварная	<b>1/180</b>	20,856	9,593	35,829	290,37	0,12							18	108	73	2,4		
120	Куры отварные	1/100	22,596	31,065	19,098	348,695	0,3	10,2	0,3					255	112	14	1,3		
270	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9						2,3	2,1	1	0,04		
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06							108	32	71	0,6		
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		71,346	62,193	184,936	1577,061	0,65	34,7	22,8					724	529,4	249,4	8,36		

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







№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
165	Гречка отварная Йогурт	1/180	10,08	6,264	41,688	267,84	0,08				12	72	49	1,6					
272	Кофейный напиток на молоке ОБЕД																		
21	Салат витаминный	1/100	1,58	1,64	15,2	65,33	0,05	3,2			28	103	13	0,2					
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8					
131	Макаронны отварные	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885	0,04				10	36	8	0,8					
100	Тефтели в томате	100/8	18,33	17,019	0,108	268,13	0,42		0,5		12	93	19	10					
278	Компот из смеси сухофруктов Хлеб	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4			73,2	3,8	1,4	1,87					
		1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	71	0,6					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		40,016	32,507	144,084	1356,954	0,71	24,1	0,5		298,2	529,8	186,4	15,87					

Использованная литература: