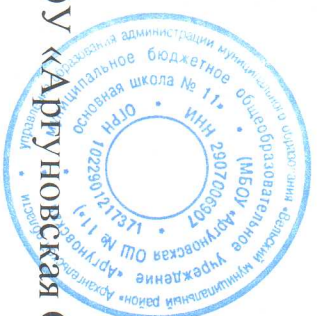


Утверждаю:

Директор МБОУ «Аргуновская ОШ № 11»



*[Handwritten signature]*

/О.В.Порова/

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей

МБОУ «Аргуновская ОШ № 11»

2019 г.

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1 День</b>															
Салат «Школьные годы»	2003	38	100	1,18	5,12	3,52	65,00	32,08	15,83	32,53	0,67	0,03	25,37	0,00	
Котлета из курицы	2003	205	100	25,0	14,32	16,42	296,00	30,54	33,14	230,24	2,42	0,12	0,00	0,00	
Рис отварной	2003	448	180	4,57	7,32	46,33	228,00	39,28	98,74	34,40	0,92	0,04	0,00	0,04	
Чай с лимоном	2003	434	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	
Хлеб рж. пш	*	*	60	3,7	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05	
			*	34,71	27,75	112,45	788,00	117,75	162,89	334,35	5,53	0,23	28,27	0,09	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	2003	122	250	2,86	4,56	20,73	139,00	19,72	27,02	67,35	0,99	0,12	16,50	0,02	
Йогурт			200	0,08	0,60	19,60	95,00	20,00	0,00	151,60	4,40	0,06	20,00	0,00	
	*	*	*	37,65	32,91	152,78	1022,00	157,47	189,91	533,30	10,92	0,41	64,77	0,11	

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)						Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
<b>2 День</b>																
Борщ из свежей капусты со сметаной	2003	96	250/5	2,06	5,27	13,00	108,00	42,89	22,33	53,50	1,20	0,05	20,46	0,03		
Запеканка творожная со стущ. молоком	2005	469	180/30	33,40	21,60	38,88	335,52	271,68	58,70	413,89	1,01	0,11	0,89	0,40		
Какао с молоком	2005	959	200	3,52	3,72	25,49	142,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01		
Хлеб рж, пшен.	2003		60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05		
	*	*	*	42,68	31,53	108,33	728,72	444,37	104,97	584,79	3,39	0,24	22,65	0,49		
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>																
Булочка сдобная	2003	482	100	7,45	13,18	60,87	393,00	18,23	12,33	68,97	0,97	0,12	0,00	0,00		
Сок яблочный			200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,00	10,00	18,00	0,40	0,02	4,00	0,00		
Фрукты свежие	2005	847	200	0,80	0,60	20,60	95,00	18,00	0,00	192,00	4,60	0,04	10,00	0,00		
	*	*	*	51,93	45,31	213,20	1310,72	480,60	127,30	836,76	9,36	0,42	36,65	0,49		

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
<b>3 день</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Треска припущенная с овощами	2010	244	100/50	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	
Картофель отварной	2003	692	180	3,43	5,18	27,61	170,82	1,30	35,20	95,68	1,39	0,18	25,20	25,20	
Зелёный горошек	2003	50	30	0,93	0,06	1,95	12,0	6,00	6,30	18,60	0,21	0,03	0,21	0,00	
Компот из свежих яблок	2005	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,02	0,00	
Хлеб рж., лш.			60	3,7	0,94	30,96	140,00	7,8	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05	
	*	*	*	15,91	7,39	86,00	485,32	39,98	61,44	228,33	3,56	0,32	26,39	29,00	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Суп крестьянский со сметаной	2003	128	250/5	2,05	5,43	10,64	101,00	32,27	20,37	50,40	0,71	0,07	20,01	0,03	
Бифилайф			200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,0	28,00	190,00	0,20	0,08	1,40	0,04	
	*	*	*	23,76	17,82	104,64	692,32	312,25	109,81	468,73	4,47	0,47	47,80	29,07	



Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецепт тур	№ рецепт туры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
<b>4 день</b>															
Салат из св. огурцов, помидоров с зеленью	2010	15	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00	
Печень по- строгановски	2003	181	100/ 50	28,32	21,60	7,78	340,00	183,32	36,20	502,28	1,48	0,10	33,52	12,24	
Макаронны отварные	2005	688	180	6,62	5,42	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
Компот из сухофруктов	2003	395	200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Хлеб рж., пш.	*	*	60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,8	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05	
	*	*	*	35,92	33,17	53,23	720,34	208,03	77,80	581,49	3,58	0,22	50,28	37,44	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Щи из св. капусты с курицей	2003	149	250/ 25	9,69	8,20	7,53	143,50	57,76	26,25	115,54	1,28	0,09	34,35	0,06	
Фрукты свежие	2005	847	200	0,80	0,60	20,60	95,00	18,00	0,00	192,00	4,60	0,04	0,10	0,00	
	*	*	*	46,41	41,97	81,36	958,84	283,79	104,05	889,03	9,46	0,35	84,73	37,50	

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
<b>5 День</b>															
Салат «Бурячок»	2003	17	100	1,60	8,48	7,90	113,3	26,28	17,60	40,05	1,22	0,04	10,40	0,00	
Биточки мясные	2003	167	100	15,70	13,01	20,30	246,00	18,12	30,12	149,46	1,54	0,08	0,00	0,02	
Греча отварная	2003	445	180	10,49	7,94	51,68	32,40	20,68	166,50	248,96	5,60	0,34	0,00	0,04	
Кисель плодово-ягодный	2003	383	200	0,00	0,00	9,98	119,0	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
Хлеб рж., пш.	*	*	60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
	*	*	*	31,49	30,37	120,82	650,70	73,08	224,16	465,87	9,01	0,86	10,40	0,11	
<b>Дополнительно для Детей с ОВЗ</b>															
Ватрушка с творогом	2010	454	75	9,34	7,24	27,90	213,75	52,13	21,00	92,50	0,90	0,08	0,01	52,50	
Йогурт	2005		200	0,08	0,60	19,60	95,00	20,00	0,00	151,60	4,40	0,06	20,00	0,00	
	*	*	*	40,91	38,21	168,32	959,45	145,21	245,16	709,97	14,31	1,00	30,41	52,61	

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
<b>6 День</b>															
Тефтели рыбные	2003	237	100/50	13,59	4,52	17,76	168,0	57,24	37,27	192,39	1,20	0,12	4,63	0,03	
Рагу овощное	2003	317	200	3,66	7,98	21,16	174,00	69,56	44,44	94,70	1,52	0,12	47,58	0,04	
Бутерброд с сыром	2003	80	30/30	9,21	9,60	14,94	186,00	306,60	23,74	187,50	0,93	0,03	0,48	0,07	
Чай с лимоном	2003	434	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	
Хлеб рж.,пш.	*	*	60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
	*	*	*	26,72	22,15	69,08	587,00	441,45	110,69	484,37	4,55	0,27	55,59	0,14	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Сок мультифрукт			200	0,50	0,00	26,0	100,00	4,00	8,60	18,00	0,80	0,02	0,20	0,00	
Апельсин			200	1,4	4,08	23,08	92,00	86,00	20,00	24,00	1,20	0,20	90,00	45,00	
	*	*	*	28,62	26,23	118,16	779,00	531,45	139,29	526,37	6,55	0,49	145,79	45,14	



Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>7 день</b>															
Курица тушёная в сметанном соусе	2010	301	100/75	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75	
Рис отварной	2003	448	180	4,57	7,32	46,33	228,00	39,28	98,74	34,40	0,92	0,04	0,00	0,04	
Компот вишнёвый	2003	384	200	0,00	0,00	19,96	76,00	0,40	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб рж., пш.	2003		60	3,7	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
	*	*	*	30,33	26,49	103,13	720,25	115,21	134,06	227,93	3,63	0,50	0,03	53,84	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Суп рыбный с треской	2003	125	250/25	7,42	4,76	20,00	156,00	28,59	40,30	141,50	1,37	0,17	24,30	0,03	
Йогурт			200	0,08	0,60	19,60	95,00	20,00	0,00	151,60	4,40	0,06	20,00	0,00	
	*	*	*	37,83	31,85	142,73	971,25	163,80	174,36	227,93	9,40	0,73	44,33	53,87	



Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 день</b>															
Салат из св.помидор с зеленью	2003	61	100	1,08	8,46	4,60	100,00	20,13	17,68	30,67	0,83	0,05	20,33	0,00	
Голубцы «Ленивые»	2003	161	200	25,20	27,00	27,83	457,14	100,14	59,69	270,46	2,72	0,17	31,26	0,09	
Соус сметанный с томатом	2003	460	100	1,78	6,24	7,69	94,80	28,00	9,08	35,28	0,42	0,04	3,42	0,05	
Булочка «Домашняя»	2003	482	50	3,73	6,59	30,43	196,00	9,12	6,17	34,94	0,49	0,06	0,00	0,05	
Хлеб рж., пш.			60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
Компот из свежих яблок	2005	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,02	0,00	
	*	*	*	35,69	49,43	123,81	1097,94	177,19	102,56	401,15	5,88	0,74	55,03	0,19	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Фрукты свежие (груши)			200	0,80	0,60	20,60	94,00	16,00	0,00	200,00	4,60	0,04	10,00	0,00	
	*	*		36,49	50,03	144,41	1191,94	193,19	102,56	601,15	10,48	0,78	65,03	0,19	

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции (г)	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>9 день</b>															
Салат «Витаминный»	2003	40	100	1,20	5,15	10,88	93,33	42,82	16,53	26,77	1,02	0,02	27,37	0,00	
Гуляш из говядины	2005	591	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00	
Греча отварная	2003		180	10,49	7,94	51,68	32,40	20,68	166,50	248,96	5,60	0,34	0,00	0,04	
Сок апельсиновый			200	0,14	0,00	21,00	84,00	15,00	0,00	26,00	0,60	0,06	80,00	0,00	
Хлеб рж., пш.	*	*	60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
	*	*	*	39,3	33,55	120,26	5522,73	115,70	224,36	564,11	10,64	1,03	108,91	0,09	
<b>Дополнительно для Детей с ОВЗ</b>															
Борщ из свежей капусты со смет.	2003	96	250/5	2,06	5,27	13,00	108,00	42,89	22,33	53,50	1,20	0,05	20,46	0,13	
Бифилайф			200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	190,00	0,20	0,08	1,40	0,04	
	*	*	*	47,19	43,82	141,26	766,73	398,59	274,69	807,61	12,04	1,16	130,77	0,16	

Приём пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	№ рецептуры	Масса порции и гр.	Пищевая ценность, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (Мг)					Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>10день</b>															
Рассолыник «Ленинградский»	2003	103	250/5	2,52	5,50	17,62	133,00	25,95	26,97	78,50	1,02	0,11	17,26	0,03	
Сосиски молочные отв.	2005	536	100	10,4	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00	
Капустя тушёная	2003	439	180	4,27	5,44	18,10	138,60	111,73	38,36	75,98	1,81	0,07	95,18	0,04	
Компот из сухофр.	2003	395	200	0,00	0,00	9,98	104,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	31,14	0,00	
Хлеб рж., лш.			60	3,70	0,94	30,96	140,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,40	0,00	0,05	
	*	*	*	20,89	31,88	97,86	739,60	169,68	95,27	340,88	5,28	0,62	143,58	0,12	
<b>Дополнительно для детей с ОВЗ</b>															
Фрукты свежие			200	0,80	0,60	20,60	94,00	16,00	0,00	200,00	4,60	0,04	10,00	0,00	
	*	*	*	21,69	32,48	118,46	833,60	185,68	95,27	540,88	9,88	0,66	153,58	0,12	