

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Саратовская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
Ю.В.Ксенофонтова



Ежедневное 10-дневное меню
для учащихся
МОБУ «Саратовская СОШ»
на 24-25 учебный год
для организации питания детей с 7-11 лет
(осенне -зимний период)

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11

День 1 (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Суп картофельный с рисом и курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87	
Подлив из курицы	60	11,76	13,28	14,5	198,5	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88	
Макаронные отварные	150	5,10	7,5	28,5	114	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7	
Итого за обед:	840	34,09	23,58	105,65	884,71	7,76	19,81	6,1	3,37	669,4	256,17	105,31	6,33	

Сезон осень-зима													
Возрастная категория: 7-11													
День 2 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп гороховый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	197,0	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	108,0	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
Итого за обед:	860	19,53	46,73	115,35	711	0,522	22,25	0,02	1,82	161,2	402	375,5	10,46

Сезон: осень-зима															
Возрастная категория: 7-11															
День 3 (среда)															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
Щи из свежей капусты с курицей	250	3,23	4,4	4,5	130	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01		
Тефтели из говядины с соусом и овощами	50\150	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28		
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7		
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88		
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43		
Итого за обед:	800	19,06	15	47,4	771	0,237	90,36	0,138	3,07	179,27	143,35	216,09	3,3		

Сезон: Осень-зима														
Возрастная категория: 7-11														
День 4 (четверг)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Суп лапша домашняя с курицей	250	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20	
Рыба тушеная с соусом	70\50	3,50	10,40	1,50	122	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20	
Кисель	200	1,5	-	15,65	180	-	-	-	-	1	-	-	0,1	
Рис отварной	150	5,18	6,78	23,1	116	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07	
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7	
Итого за обед:	780	39,02	25,2	147,38	955,3	0,27	11,41	48,07	1,84	92,44	439,9	177,2		

Сезон: осень-зима																
Возрастная категория: 7-11																
День 5 (пятница)																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У				В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
Рассольник с мясом	250	3,30	6,50	21,20	155,0	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09			
Курица в соусе томатом	150	11,76	13,28	14,5	190	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88			
Макаронны отварные	150	5,10	7,5	28,5	114	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75			
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95			
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88			
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43			
Итого за обед:	920	27,92	28,52	142,29	910	0,25	93,68	0,13	3,74	169,85	167,15	121,76	4,79			

Сезон: осень-зима														
Возрастная категория: 7-11														
День 6 (понедельник)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Суп вермишелевый с мясом	250	2,98	2,83	15,70	175	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	
Плов из мяса птицы	150	20\20	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,42	13,44	199,30	47,50	2,19	
Чай сладкий	200	0,13	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95	
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1	
Итого за обед:	760	21,88	33,47	124,12	757	1,66	2,65	2,83	11,37	268,38	323,05	280,36	2,75	

Сезон: осень-зима														
Возрастная категория: 7-11														
День 7 (вторник)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Борщ с курицей	250	3,23	4,4	4,5	130	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01	
Котлета говяжья с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20	
Каша ячневая	150	8,9	4,1	39,84	76	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01	
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7	
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Йогурт	100	5,00	4,30	15,50	100	0,18	1,10	0,03	-	3,00	0,01	-	-	
Итого за обед:	830	25,11	52,62	114,24	659	0,592	5,5	0,06	1,74	187,9	309,61	331,1	8,38	

Сезон: осень-зима														
Возрастная категория: 7-11														
День 8 (среда)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
Суп гороховый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	197,0	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87	
Тефтели с соусом	100	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28	
Капуста тушеная	150	3,5	6,5	11,5	99	-	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6	
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95	
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	
Итого за обед:	900	21,3	19,81	99,42	937	0,227	114,71	0,138	3,77	184,27	201,32	246,86	4,76	

Сезон: осень-зима																			
Возрастная категория: 7-11																			
День 9 (четверг)																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Завтрак																			
Суп перловый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87						
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20						
Рагу овощное	150	2,4	8,1	25,6	57	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2						
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7						
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88						
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7						
Итого за обед:	860	13,03	50,73	101,11	556,75	0,522	22,65	0,06	1,92	344,4	230,27	345,67	3,25						

Сезон: Осень-зима																
Возрастная категория: 7-11																
День 10 (пятница)																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	6	7		8	9	10	11	12	13	14		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
Суп картофельный с клецками	250	10,10	7,30	48,40	145	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20			
Гуляш	100	7,04	15,5	25,42	351,22	0,1	4,52	-	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64			
Каша пшенная	150	5,26	6,6	15,3	90	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5			
Кисель	200	1,5	-	15,65	180	-	-	-	-	1	-	-	0,1			
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88			
Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	120	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8			
Итого за обед:	900	31,22	30,2	163,61	1,036	0,3	10,24	0,90	2,89	293,17	134,35	359,3	6,12			