

УТВЕРЖДАЮ

Витальевна



Примерное десятидневное меню
МНОГОДЕТНЫЕ

2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 74,90

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
61	Суп молочный вермишелевый	200	6	10	43	272		1			132	123	20	1	
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10		
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
7	чай с лимоном	200			15	63					6	6	3	1	
208	Фрукты	100	1		8	43			25	200	36	33	17	1	
Итого за Завтрак			14	24	86	610			29	200	383	298	56	3	
Итого за день			14	24	86	610			29	200	383	298	56	3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 74,90

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
273,01	каша пшеничная	180	6	6	33	210					15	45	9	1
196,02	Гуляш мясной с овощами	90	12	11	8	179		5	1		26	223	48	2
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
Итого за Завтрак			24	20	82	604		23	2		137	358	80	3
Итого за день			24	20	82	604		23	2		137	358	80	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 74,90

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
238	Лапшевник с творогом	150	15	9	35	281					147	238	29	2
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8	1
7	чай с лимоном	200			15	63				3	6	6	3	1
Итого за Завтрак			24	23	80	623				4	366	393	50	3
Итого за день			24	23	80	623				4	366	393	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 74,90

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22	2
344	каша ячневая	180	4	4	17	160					23	163	20	1
1	Чай с сахаром	180			14	54					3	5	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			26	18	57	536		20	1		103	362	60	4
Итого за день			26	18	57	536		20	1		103	362	60	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 74,90

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
302,02	рыба тушеная в томате с овощами	90	19	4	4	148	11	5	1		37	222	36	1
30	Рис отварной	180	4	4	43	231					9	92	30	1
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
Итого за Завтрак			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84	3
Итого за день			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 74,90 **День: понедельник**

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет до 11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
11	Макаронные отварные	180	6	4	39	216					16	54	10	1
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			31	11	97	602		19			148	295	55	4
Итого за день			31	11	97	602		19			148	295	55	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 74,90

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
57	рагу овощное с курицей	250	15	10	25	254		41	2		43	189	54	2
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			19	12	63	431		57	2		82	240	72	4
Итого за день			19	12	63	431		57	2		82	240	72	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 74,90 День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2 Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
67	каша молочная дружба	200	8	10	42	290		3			253	266	58	1	
153,01	Какао обоготенный витаминами	180	3	3	20	114		1			110	105	19	1	
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2			
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
208	Фрукты	100	1		8	43			25	200	1	33	17	1	
Итого за Завтрак			14	20	90	607			29	200	1	409	432	100	
Итого за день			14	20	90	607			29	200	1	409	432	100	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 74,90

День: четверг
 Неделя: 2
 Сезон: осенний-зимний
 Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9	
212	вермишель отварная	180	13	9	88	492					25	111	20	2
185	Печень тушенная в соусе	90	17	10	4	174		32	8		23	303	20	6
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
Итого за Завтрак			34	20	130	846		52	8		90	465	58	10
Итого за день			34	20	130	846		52	8		90	465	58	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 74,90

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	15		
Завтрак																
40,02	Плов с мясом	250	14	16	39	359		4	2		26	209	56	2		
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9			
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6			
Итого за Завтрак			18	17	77	536		21	2		65	260	74	3		
Итого за день			18	17	77	536		21	2		65	260	74	3		

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил _____ М.П.