



Примерное десятидневное меню
по МАОУ – Лопушская СОШ им. Н.М.Григорьева
для обучающихся начальных классов в осенне-зимний
период
на 2021-2022 учебный год

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	1. Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8.5	11.5	38.8	292.1	0.25	53.1	0.3		146	213	66	3
686	2. Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	106.0	0	2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	3. Хлеб пшеничный	40	2.67	0.3	20	70.14	0.03				6.9	26.1	9.9	0.33
	4. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	78								
	5. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03				5.98			0.43
	ИТОГО:	597	13.84	14.88	107.39	673.10	0.031	55.93	0.3	0.39	173.08	243.5	78.3	4.12

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
35	1. Биточки	80	10.88	20.32	14.56	284.8	0.09	0.03	33.75	11.06	37.13	194.13				1.63
332	2. Макароны из деля с сливочным маслом	150	10.17	7.49	28.43	201.4	0.08			2.59	15.96	45.89				1
	3. Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	1.34	0.0	3.01	21.71		8.35			19.21	20.04				0.5
692	4. Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.32	7.36			190.62					0.14
	5. Хлеб ражаной	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06			0.54	13.8	63.5			15	1.86
	6. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76										
	ИТОГО:	540	31.48	35.87	112.12	876.95	0.55	15.74	33.75	14.19	276.72	323.56				5.13

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
311	1.Каша вязкая молочная рисовая с сливочным маслом	200/10	6.2	7.9	23.2	118	0.04	0.65				111.48	75	75	0.17
685	2.Чай с сахаром	200	0.2		15	58		0.26				11.6	8	6	0.54
	3.Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.2	6	4.6	17.4	6.6	0.22
	4.Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76									
	5. Банан	100	1.5	0.1	21.8	89									
	ИТОГО:	550	10.63	10.56	101.04	466.52	0.06	0.91		0.2	6	127.68	100.4	87.6	0.93

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	1.Макаронные изделия с тертым сыром	200	6.5	5.4	25.2	170.4	0.3	0.5				146.92				0.9
693	2.Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.24	1.6				152.94				0.52
	3.Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03				0.39	6.9	26.1	9.9		0.33
	4. Сыр российский	15	3.48	4.42		54.6	0.54	0.7	0.26	0.5		132	6.1			
	5. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76										
	ИТОГО:	465	17.7	16.1	71.95	499.56	1.11	2.8	0.26	0.89	438.76	32.2	9.9	1.75		

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	1. Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	8.5	11.5	38.8	292.1	0.25	53.1	0.3		146	213	66	3
686	2. Чай с лимоном	200/7	0.14	0.02	11.34	45.56	0	3.14			14.22	0	0	0.36
	3. Хлеб пшеничный	40	2.67	0.3	20	70.14	0.03				6.9	26.1	9.9	0.33
	4. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	78								
	5. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03				5.98			0.43
	ИТОГО:	592	13.85	14.88	103.53	612.66	0.031	56.24	0.3	0.39	173.1	239.1	75.9	4.12

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)						Минеральные вещества (мг/сут)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
487	1. Курица отварная	100	19.1	7.4	0.5	145												
297	2. Гречневая каша рассыпчатая	150	8.88	4.09	39.74	231.28	0.2						14.57	209.48	139.65	5		
	3. Овощи свежие в нарезке	60	1.34		3.01	21.71				8.35			10.21	20.04	11.69	0.5		
692	4. Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.32			7.36			190.62					0.14
	5. Хлеб ржаной	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06					0.54	13.8	63.6	15	1.86		
	6. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03					0.39	6.9	26.1	9.9	0.33		
	Итого:	575	39.4	19.85	117.98	808.13	0.61		15.71			0.93	236.1	319.22	176.24	7.83		

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
160	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9	20.64	187.04	0.18	0.9				106				0.46
685	2. Чай с сахаром	200	0.2		15	58		0.26				11.6	8	6		0.54
	3. Сыр российский	15	3.48	4.42		54.6	0.54	0.7	0.26	0.5		132	6.1			
	4. Яблоко (поштучно)	1	0.2	0.2	3.9	18.8		4	0.05	0.2		6.4	9.5	7		0.9
	5. Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39		6.9	26.1	9.9		0.33
	6. Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03					5.98				0.43
	ИТОГО:	481	14.99	16.58	77.62	515.44	0.78	5.86	0.31	1.09		268.88	49.7	22.9		2.66

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
371	1. Рыба припущенная	80	19.7	7.4	0.5	147	7	40	1.9	7.8	26	161.2	26.7	1.4		
520	2. Картофельное пюре	150	3.12	5.1	18.57	132.6	1.54	4.99	44.09	0.2	50.87	102.34	35.31	1.14		
686	3. Чай с лимоном	200/7	0.14	0.02	11.34	45.56		3.14			14.22			0.36		
	4. Хлеб ржаной ржанно - пшеничный)	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06			0.54	13.8	63.6	15	1.86		
	5. Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	0.7	10	0.17	0.6	10	10.5	20	18.7		
	6. Вафля	16	0.8	5.12	9.28	58.56										
	ИТОГО:	493	35.42	18.4	69.43	596.46	9.3	58.13	46.16	9.14	114.89	337.64	97.01	23.46		

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)						Минеральные вещества (мг/сут)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
366	1. Запеканка из творога с сметанным соусом	200/25	30	26.6	27.4	478	0.3	0.5					146.92					0.9	
685	2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Сыр российский	200 30 15	0.2 2.37 3.48		15 14.49	58 70.14		0.26 0.03					11.6 6.9	8 26.1	6 9.9			0.54 0.33	
	5. Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76													
	ИТОГО:	490	37.2	33.68	71.87	746.5	0.87	1.46	0.26	0.89	0.26	0.5	297.42	40.2	15.9	1.77			

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
431	1. Печень по - строгановски	80	21.76	16.8	6.08	262.4	163.2	0.51	300.8	1.04	58.72	160.8	11.6	3.42
297	2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.88	4.09	39.74	231.28	0.2				14.57	209.48	139.65	5
685	3. Чай с сахаром	200	0.2		15	58		0.26			11.6	8	6	0.54
	4. Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	5. Вафля	16	0.8	5.12	9.28	58.56								
	ИТОГО:	476	34.01	26.31	84.59	680.38	163.43	0.77	300.8	1.43	91.79	404.38	167.15	9.29

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, «Хлебпродинформ», Москва 2004 год