УТВЕРЖДАЮ:

_____ Директор МКОУ ООШ с.Березник

_____ /_____/ _____ / Ю.П.Чижов/

Десятидневное меню МКОУ ООШ с.Березник разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 лет и старше) в соответствии с САНПИН 2.4.5.2409-08.

Десятидневное меню МКОУ ООШ с.Березник используется для организации двухразового питания во время учебного года, а также при составлении меню летнего лагеря с дневным пребыванием детей.

МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150- 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 -100	100 - 150
Суп	200-250	250 - 300
Мясо, котлета	80-120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты	100	100

День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	B2	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	0,32	29,2	0,41	0	335	545	173	4,48
	Гуляш из мяса кур	80	19.59	17.89	4.76	168.1	0,05	0	0,1	0,1	9,54	0	20,88	1,79
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,24	1,87	-	0,82	22,5	198	16,6	1,02
	чай с сахаром и лимонои	200	0,3	0	6,7	27,9	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**670**	**34,49**	**20,64**	**107,67**	**675,38**	**0,485**	**14,37**	**0,85**	**1,73**	**140,79**	**392,46**	**83,63**	**4,81**
	Фрукты по сезону	100												

День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	B2	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,05	8,02	133,07	0,05	9,25	65,5	18,25	0, 7
	Тефтели мясные с рисом.	60	8,7	8,8	4,8	133,1	0,11	1,22			428,84		36,71	0,62
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,3	6,3	36	233,7	0,12	8,41			36,31		21,72	0,78
	компот из сух.фруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**650**	**25,66**	**18,88**	**80,1**	**639,8**	**0,51**	**28,65**	**0,12**	**2,28**	**572,15**	**195,4**	**107,23**	**5,04**
	Фрукты по сезону	100												

День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	4,7	4,96	10,12	110,36	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34
	Биточки куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,09	0,92	0,006	3,97	5,07	38,36	43,36	1,02
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,03	0	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66
	Соус красный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,6			0,1			0,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**715**	**25,99**	**17,96**	**45,22**	**501,4**	**0,53**	**22,17**	**0,316**	**9,68**	**107,31**	**573,96**	**147,84**	**4,49**
	Фрукты по сезону	100												

День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	суп крестьянский с крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,08	7,28	0,06	1,86	47,6	186	22,6	1,02
	Курица тушеная с морковью.	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,09	0,72	0,07	0	9,78	280	43,5	2,08
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**690**	**27,59**	**17,52**	**59,39**	**553,58**	**0,34**	**10,06**	**0,16**	**3,16**	**235,08**	**775,4**	**105,1**	**4,89**
	Фрукты по сезону	100												

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	C	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Суп картофельный с фасолью.	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,075	6,52	0,37	2,25	24,95	6,52	21,82	0,97
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,2	0,52	0.1	0.2	80,9	69,3	56,8	1,82
	рис отварной	150	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	0	10	0,31
	ИТОГО	**690**	**33,28**	**11,34**	**64,4**	**430,2**	**0,395**	**12,64**	**0,4**	**2,75**	**130,05**	**167,02**	**92,62**	**3,42**
	Фрукты по сезону	100												

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	0,14	5,78	0,02	2,45	9,35	102,3	32,74	1,29
	Тефтели мясные	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0.07	0,99	0.00	0	12,44	143	10	0,93
	Макароны отарные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,24	1,87	-	0,82	22,5	198	16,6	1,02
	соус красн.	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,6			0,1			0,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	ИТОГО	**665**	**27,63**	**28,4**	**70,62**	**695,37**	**0,7**	**18,59**	**0,14**	**5,45**	**94,09**	**571,3**	**90,94**	**5,03**
	Фрукты по сезону	100												

День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Суп крестьянский с крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,88	0,08	6,25	0,01	0,12	23,7	89,5	20,72	0,86
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	189	15,03	0,41
	кисель	200	0,4	0,1	14,4	59.7		6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**670**	**28,44**	**25,58**	**43,86**	**566,98**	**0,39**	**21,62**	**0,01**	**2,15**	**98,31**	**349,82**	**73,97**	**2,9**
	Фрукты по сезону	100												

День: восьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,075	6,52	0,37	2,25	24,95	6,52	21,82	0,97
	Шницель из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,1	12,35	0,07	0,51	32,59	301,5	22,03	1,68
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Компот из с\ф	200	0,5	0	19,8	81	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**665**	**29,28**	**23,6**	**82,28**	**704,64**	**0,295**	**24,47**	**0,47**	**3,26**	**81,74**	**399,22**	**57,85**	**3,28**
	Фрукты по сезону	100												

День: девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
14	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,075	6,52	0,37	2,25	24,95	6,52	21,82	0,97
		100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0			14,97			
	Плов из мяса кур	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
		50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,6			0,1			0,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**640**	**35,66**	**25,08**	**52,8**	**508**	**0,415**	**9,18**	**0,4**	**3,55**	**217,72**	**315,92**	**79,64**	**5,17**
	Фрукты по сезону	100												

День: десятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ.(г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
	Щи из свежей капусты со сметаной	200\10	4,62	5,62	5,72	92,2	0,09	9,67	0	0,10	64,3	75,6	19,2	2,37
	Котлета мясная	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278	35,2	2,19
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	41	7,2	0,73
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	хлеб ржаной	40	3	1	1	72,4	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	0,31
	ИТОГО	**665**	**27,12**	**24,72**	**66,32**	**642,4**	**0,27**	**22,84**	**0,22**	**1,4**	**107,4**	**424,92**	**70,9**	**5,21**
	Фрукты по сезону	100												