



Утверждаю
Директор МБОУ «Павелецкая средняя
общеобразовательная школа №1»
Н.П. Тырновецкая
01_» августа 2023г

***Примерное двухнедельное меню для обеспечения питанием
обучающихся МБОУ «Павелецкая СОШ №1»
льготной категории (Возрастная категория 7-11 лет)***

(Настоящее меню составлено в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва, 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ», «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.)

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	А	С		Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)										
Борщ с курицей	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	75,3	0,03	32,07	0,3
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	0,4
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-
Всего:	535	10,67	6,83	61,95	321,62	0,11	75,3	0,03	49,57	1,25

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	А	С		Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)										
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	4,86	1,11
Котлета	80	13,269	10,1024	13,397	195,2	0,085	40,0	0,128	37,33	1,28
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-
Всего:	575	26,214	18,794	86,968	607,43	0,212	0,017	5,14	42,764	3,422

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
											3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)											
Капуста тушенная с курицей	200	42,62	15,47	10,62	359,36	0,035	181,5	5,38	92,33	1,06	
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	0,40	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
Всего:	515	48,5	16,27	60,15	562,36	0,085	181,5	5,38	109,83	2,01	

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
											3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)											
Суп картофельный с курицей и бобовыми	250/35	18,49	16,28	17,33	234,75	0,23	-	5,81	38,08	2,03	
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	0,40	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
Всего:	600	24,37	17,08	66,86	437,75	0,28	-	5,81	55,58	2,98	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У	5	6		В1	А	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Горячий обед (возрастная категория 7 -11 лет)												
Гречка отварная рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	4,56		
Тефтели	80	9,932	13,021	14,89	132,0	0,04	52,0	0,9	14,76	1,07		
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	0,4		
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55		
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-		
Всего:	575	26,132	21,129	110,788	357,5	0,342	52,017	0,9	50,044	7,492		

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У	5	6		В1	А	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Горячий обед (возрастная категория 7 -11 лет)												
Суп вермишелевый	250/35	10,02	11,81	20,67	230,9	0,09	75,3	15,8	89	1,8		
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	0,4		
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55		
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-		
Всего:	550	15,9	12,61	70,2	433,9	0,14	75,3	15,8	106,5	2,75		

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)											
Плов с курицей	50/100	14,5	12,142	25,492	259,285	0,043	0,01	0,721	32,21	1,564	
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	0,4	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
Всего:	465	20,38	12,942	75,022	362,285	0,093	0,01	0,721	49,71	2,514	

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)											
Пюре картофельное	180	4,212	30,078	6,822	313,236	0,054	0,18	1,818	204,462	0,45	
Котлета	80	13,269	10,1024	13,397	195,2	0,085	40,0	0,128	37,33	1,28	
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	0,4	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
Всего:	515	48,5	16,27	60,15	562,36	0,085	181,5	5,38	109,83	2,01	

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)												
Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	4,86	1,11		
Котлета	80	13,71	12,57	5,71	202,29	0,09	0,017	5,14	19,43	1,14		
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,00	28,00	-	-	-	6,0	0,4		
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55		
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-		
Всего:	545	25,11	17,89	81,68	573,74	0,2	0,017	5,14	41,79	3,2		

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Горячий обед (возрастная категория 7-11 лет)												
Каша рисовая молочная	150	4,52	8,71	30,66	220,35	0,01	-	-	16,0	2,2		
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	0,4		
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55		
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-		
Всего:	465	10,4	9,51	80,19	423,35	0,06	-	-	33,5	3,15		