

Утверждаю

Директор МКОУ Новлянской ООШ

Смирнова Л.В.

Приказ №109 от 31.08.2023



МКОУ Новлянской ООШ

**Примерное десятидневное меню, пищевая ценность и химический состав приготовляемых блюд для питания
(возраст 7-11)**

на 2023-2024 у.г.

Период осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5		1,7	8,4	0,02	0,02	6,0			13,8	6,0	8,4	0,54
486	Рыба, тушёная в томате с овощами	80	10.1	5.56	3.74	107.53	0.07		2.4	2.4		37.44	151.7	22.7	0.7
694	Пюре картофельное	150	3,85	4.65	7.86	125	0.14		3.2	33.1 5		54.7		26.7	0.7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1.2	0.3	4.72	196.39	0.02		0.8				46	33.0	0.96
1	Хлеб пшеничный	49	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0.04	0.8	0.7	0.52	32.4	29.2	13.2	0.44
	ИТОГО	494	18.82	10.91	37.34	530.84			13.2	36.3		138.3 4	232.9	103	3.34

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
№ 1046	Оладьи со сгущенным молоком	150\20	13.357	12.635	79,081	471.15	0.184		1.04 7	0.037		186.47	225. 68	58.086	1.983
943	Чай с сахаром	200	0.2		15.4	57.2			0.1			5.25		4.4	0.87
338	Мандарин	60	0,5		4,7	20,6									
	Йогурт в упаковке	100	3.59	3.67	23.74	109,5									
	ИТОГО	430	17,65	12,63	122,92	658,45									

Примерное десятидневное меню составлено на основе
Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов
обучающимся 1-4-х классовых изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4
классов общеобразовательных организаций(2020г) –(проект Федеральной службы по надзору в сфер
защиты прав потребителей и благополучия человека)
Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
(Авторы: З добнов А.И, Цыганенко В.А (2015 г) .

