СОГЛАСОВАНО
Руководитель
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ивановской области
_____Колесник П.А.
_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Васильевская СШ
_____Благина М.В
_____

**Примерное десятидневное меню**
**МОУ Васильевская СШ**
**для организации питания обучающихся**
**с 7 до 11 лет**

**День: понедельник**
**Неделя: первая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 311* | Каша пшенная молочная жидкая | 200/6 | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,17 | 0,46 | 71,15 | 0,32 | 113,44 | 184,49 | 39,64 | 1,03 |
| 692* | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109 | 0,03 | 0,52 | 18,0 | 0,10 | 105,86 | 78,3 | 12,18 | 0,11 |
| 3* | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,07 | 39,0 | 0,59 | 107,5 | 72,00 | 15,4 | 0,68 |
| | Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке) | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,00 | 0,90 | 25 | 0,00 | 150 | 118,8 | 17,5 | 0,00 |
| | Итого: | | 18,2 | 21 | 69,3 | 544,6 | 0,25 | 1,95 | 153,15 | 1,01 | 476,8 | 453,59 | 84,72 | 1,82 |

**День: вторник**
**Неделя: первая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 43* | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,00 | 0,00 | 47,06 | 16,57 | 16,43 | 0,60 |
| 520* | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 | 0,16 | 13,92 | 30,18 | 0,27 | 47,56 | 111,44 | 38,07 | 1,39 |
| 487* | Курица отварная | 80 | 20,0 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,76 | 35,39 | 0,51 | 16,44 | 118,05 | 16,78 | 1,58 |
| 593* | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,01 | 0,8 | 8,5 | 0,04 | 1,5 | 5,66 | 2,08 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 131 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 11,7 | 33,35 | 0,6 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 3,46 | 94,25 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 0,40 | 16,04 | 4,01 | 20,12 | 0,40 |
| | Итого: | | 32,92 | 30,26 | 75,79 | 794,85 | 0,46 | 36,81 | 74,08 | 1,22 | 148,57 | 287,44 | 135,34 | 5,82 |

**День: среда**
**Неделя: первая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 332* | Макаронные изделия отварные | 200/7 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 | 0,09 | 0,00 | 23,60 | 1,12 | 12,41 | 54,09 | 9,74 | 0,99 |
| 413* | Биточки говяжьи с соусом | 80/30 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0,11 | 0,65 | 34,65 | 133,10 | 28,56 | 1,48 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| 686* | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 9,0 | 0,05 | 2,73 | 39,15 | 0,73 | 0,06 |
| 1* | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 00,5 | 0,00 | 59,0 | 0,28 | 8,1 | 7,7 | 9,9 | 0,62 |
| | Фрукты | 150 | 0,42 | 0,42 | 40,72 | 168 | 0,05 | 6,90 | 0,00 | 0,36 | 22,26 | 16,63 | 12,99 | 2,79 |
| | Итого: | | 28,39 | 29,48 | 133 | 923 | 0,84 | 8,31 | 91,71 | 2,46 | 90,62 | 270,68 | 70,43 | 7,1 |

**День: четверг**
**Неделя: первая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 366* | Запеканка из творога | 150/20 | 26,4 | 19,0 | 33,8 | 408 | 0,07 | 0,54 | 82,00 | 0,05 | 266,71 | 239,96 | 36,72 | 0,80 |
| 693* | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 18,0 | 0,11 | 108,57 | 101,09 | 21,05 | 0,57 |
| 1* | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 00,5 | 0,00 | 59,0 | 0,28 | 8,1 | 7,7 | 9,9 | 0,62 |
| | Фрукты | 150 | 0,42 | 0,42 | 40,72 | 168 | 0,05 | 6,90 | 0,00 | 0,36 | 22,26 | 16,63 | 12,99 | 2,79 |
| | Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке) | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,00 | 0,90 | 25 | 0,00 | 150 | 118,8 | 17,5 | 0,00 |
| | Итого: | | 36,32 | 34,22 | 108,32 | 886,6 | 0,65 | 8,86 | 184 | 0,8 | 555,64 | 484,18 | 98,16 | 4,78 |

**День: пятница**
**Неделя: первая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 16* | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 3,6 | 2,4 | 44 | 0,02 | 3,07 | 0,00 | 0,00 | 16,39 | 9,12 | 9,35 | 0,42 |
| 1297* | Каша рисовая рассыпчатая | 200/7 | 4,6 | 5,9 | 42,7 | 246 | 0,06 | 1,13 | 39,33 | 0,92 | 61,81 | 133,98 | 68,69 | 1,36 |
| 374* | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 23,3 | 11,6 | 4,7 | 216 | 0,14 | 2,53 | 19,71 | 1,66 | 30,19 | 193,48 | 41,66 | 0,97 |
| 639* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,07 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 131 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 11,7 | 33,35 | 0,6 |
| | Итоги: | | 36,72 | 23,06 | 126,23 | 866 | 0,48 | 7,53 | 59,04 | 5,33 | 199,29 | 431,8 | 207,24 | 5,95 |

**День: понедельник**
**Неделя: вторая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 311* | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 0,10 | 0,47 | 71,61 | 0,32 | 112,38 | 163,21 | 32,72 | 0,71 |
| 692* | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | 109 | 0,03 | 0,52 | 18,0 | 0,10 | 105,86 | 78,3 | 12,18 | 0,11 |
| 3* | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,07 | 39,0 | 0,59 | 107,5 | 72,00 | 15,4 | 0,68 |
| | Фрукты | 150 | 0,42 | 0,42 | 40,72 | 168 | 0,05 | 6,90 | 0,00 | 0,36 | 22,26 | 16,63 | 12,99 | 2,79 |
| | Итого: | | 14,22 | 17,92 | 103,22 | 630 | 0,23 | 7,96 | 128,61 | 1,37 | 348 | 330,14 | 73,29 | 4,29 |

**День: вторник**
**Неделя: вторая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 43* | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,00 | 0,00 | 47,06 | 16,57 | 16,43 | 0,60 |
| 520* | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 | 0,16 | 13,92 | 30,18 | 0,27 | 47,56 | 111,44 | 38,07 | 1,39 |
| 437* | Гуляш | 60/50 | 17,3 | 18,1 | 3,2 | 245 | 0,05 | 0,98 | 0,11 | 0,63 | 12,18 | 136,42 | 22,98 | 2,60 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| 686* | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 9,0 | 0,05 | 2,73 | 39,15 | 0,73 | 0,06 |
| 1* | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 00,5 | 0,00 | 59,0 | 0,28 | 8,1 | 7,7 | 9,9 | 0,62 |
| | Итого: | | 27,57 | 37,26 | 72,18 | 743,6 | 0,84 | 33,34 | 98,29 | 1,23 | 128,1 | 331,29 | 96,62 | 6,43 |

**День: среда**
**Неделя: вторая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 19* | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,7 | 3,6 | 3,6 | 51 | 0,03 | 5,52 | 0,00 | 0,00 | 11,43 | 12,77 | 10,50 | 0,50 |
| 297* | Каша гречневая рассыпчатая | 200/7 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,20 | 0,00 | 39,33 | 1,3 | 16,88 | 248,06 | 159,54 | 5,47 |
| 451* | Котлета «Здоровье» | 80 | 15,0 | 12,2 | 8,0 | 203 | 0,06 | 0,55 | 2,59 | 3,13 | 38,20 | 140,12 | 28,41 | 1,35 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,5 | 25,05 | 131 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,5 | 11,7 | 33,35 | 0,6 |
| | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 3,46 | 94,25 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 0,40 | 16,04 | 4,01 | 20,12 | 0,40 |
| | Итого: | | 32,92 | 24,46 | 95,49 | 825,25 | 0,51 | 10,08 | 41,93 | 4,43 | 102,52 | 436,67 | 260,43 | 9,48 |

**День: четверг**
**Неделя: вторая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 311* | Каша рисовая молочная жидкая | 200/6 | 5,8 | 9,4 | 34,8 | 247 | 0,06 | 0,25 | 72,53 | 0,32 | 140,31 | 141,13 | 31,22 | 0,48 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 18,0 | 0,11 | 108,57 | 101,09 | 21,05 | 0,57 |
| 3* | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,07 | 39,0 | 0,59 | 107,5 | 72,00 | 15,4 | 0,68 |
| | Фрукты | 150 | 0,42 | 0,42 | 40,72 | 168 | 0,05 | 6,90 | 0,00 | 0,36 | 22,26 | 16,63 | 12,99 | 2,79 |
| | Итого: | | 14,82 | 20,02 | 103,62 | 653 | 0,19 | 7,74 | 129,53 | 1,38 | 378,64 | 330,85 | 80,66 | 4,52 |

**День: пятница**
**Неделя: вторая**
Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 лет

| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B_1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 340* | Омлет натуральный | 150/5 | 10,5 | 15,3 | 1,8 | 186 | 0,03 | 0,03 | 81,43 | 0,69 | 63,7 | 137,56 | 10,39 | 1,55 |
| 685* | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 0,01 | 0,26 | 9,0 | 0,05 | 0,26 | 39,15 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 9,98 | 58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,47 | 20,01 | 8,51 | 1,16 |
| 1* | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 00,5 | 0,00 | 59,0 | 0,28 | 8,1 | 7,7 | 9,9 | 0,62 |
| | Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке) | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 71 | 0,00 | 0,90 | 25 | 0,00 | 150 | 118,8 | 17,5 | 0,00 |
| | Итого: | | 18,47 | 27,36 | 41,08 | 496 | 0,67 | 1,19 | 174,43 | 1,02 | 232,53 | 323,22 | 46,3 | 3,36 |

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапшиной), 2004 г.;