

Утверждаю:

Директор МКОУ Мингатуйской ООШ

Л.З. Герасенко



**Перспективное меню на 10 дней
для детей 7-10 лет
на осенне-весенний период.**

Меню составлено на основании сборника рецептов кулинарных изделий и для питания детей. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.

1 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша дружба Рец № 94	200	4.82	1.02	16.83	132.4	158.82	23.06	137.46	0.25	0.06	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп полевой с пшеном Рец №101	200	1,74	2,27	11,43	73,20	19,20	21,32	53,36	0,77	0,09	6,60	-
Рис с курицей Рец № 259	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Компот №349	200	0.004	-	24.76	94.20	6.4	-	3.6	0.18	0.01	1.08	-
Салат из капусты Рец. №45	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
печенье	100	15,5	18,5	68,1	305,1	6,5	11	31	0,83	-	0,24	0,19
		45.34	35.21	147.32	926.04	238.81	124.78	546.39	5.76	76.98	309.55	168.4

2 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша манная Рец № 94	200	5.21	5.08	16.42	132.20	160.14	19.60	130.04	0.25	0.07	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп гороховый Рец.№102	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	-
Макаронны отварные Рец.309	100	8.77	9.35	57.93	336.51	1.55	13.7	73.37	1.55	0.16	-	-
Биточки мясные Рец.№268	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
Винегрет с луком репчат. Рец.№67	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
печенье	100	15,5	18,5	68,1	305,1	6,5	11	31	0,83	-	0,24	0,19
		36.57	49.54	184.82	1090.77	241.09	90.05	285.32	5.48	49.1	185.39	138.78

3 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал Эн. ценности	Минеральные вещества				Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша рисовая Рец № 94	200	5.97	5.48	17.08	141.60	160.88	46.46	165.66	1.13	0.11	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Борщ с капустой Рец.№82	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	-
Макароны с сосиской Рец.№ 259	50/100	17.21	4.67	13.72	165.63	19.44	41.06	210.63	2.52	0,13	5.61	15.00
Салат из свеклы Рец.№52	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
Чай с сахаром Рец.№376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		35.09	39.13	220.52	788.57	250.05	121.06	445.45	6.2	48.89	194.05	139.4

4 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша пшениная Рец № 94	200	5,80	5.48	18.57	146.80	161.92	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп картофел с мясными фрикад. Рец.№104	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
Винегретс луком репчат. Рец.№67	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
Рыба запеченная Рец.№230	80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
Картофельное пюре Рец.№310	100	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	-	1.2	-	21.75	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		32.8	43.83	150.71	902.26	249.23	102.80	475.19	4.470	49.19	190.61	142.74

5 дней

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал Эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Суп молочный Рец.№ 438	150/5	14.27	22.16	2.65	267.93	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	345.00
Чай с сахаром Рец. №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Щи с капустой Рец.№88	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	-
Перловка с курицей Рец.№291	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
Салат витаминовый Рец.№49	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.78	0.27	0.27	18.95
Компот №349	200	0.004	-	24.76	94.20	6.4	-	3.6	0.18	0.01	1.08	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		53.86	71.27	154.36	1242.97	281.91	127.59	621.35	10.35	49.08	189.90	505.75

6 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал Эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Суп молочный с макаронными изделиями Рец № 93	200	5.75	5.21	18.84	145.20	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.60
Сок	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп картофельный с макаронам Рец.№111	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	-
Котлета из говяд. Рец.№ 451	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
Салат из капусты Рец.№45	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
Каша гречневая Рец.№302	100	5.75	4.06	25.76	162.5	9.8	0.95	14.77	0.8	-	-	0.77
Какао с молоком №382	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
печенье	100	15,5	18,5	68,1	305,1	6,5	11	31	0,83	-	0,24	0,19
		27.67	37.94	147.88	817.8	245.16	95.84	277.27	4.12	48.84	223.1	127.4

7 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша пшениная Рец № 94	200	5,80	5.48	18.57	146.80	161.92	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Рассольник ленинградский Рец.№96	200	2.7	7.2	13.35	123.9	54	40.5	-	1.35	-	14.1	-
Каша перловая Рец.№171	100	2.4	2.88	25.02	135.7	3.54	16.97	51.94	0.74	0.09	0.39	-
Котлета из говяд. Рец.№ 451	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
Салат из свеклы Рец.№52	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
Компот из сухофруктов Рец.№349	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		28.98	46.39	165.07	986.32	275.97	115.69	321.09	4.76	48.87	195.86	138.78

8 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша манная Рец № 94	200	5.97	5.48	17.08	141.60	160.88	46.46	165.66	1.13	0.11	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Сосиска молочная Рец.№413	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	-	-
Рис отварной №302	100	5.75	4.06	25.76	162.5	9.8	0.95	14.77	0.8	-	-	0.77
Суп гороховый Рец№111	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	-
Винегрет с луком репчат. Рец.№67	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	-
Какао с молоком №382	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		30.09	44.62	145.16	902.59	292.28	123.06	385.81	4.46	81.53	288.14	223.72

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша манная Рец № 94	200	5.21	5.08	16.42	132.20	160.14	19.60	130.04	0.25	0.07	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп картофельный с рыбой №87	250	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01	0,07	3,9
Запеканка из творога №223	150	27.84	18	32.4	279.6	226.4	48.92	344.91	0.84	0.09	0.74	0.33
Салат из свеклы Рец. №52	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
Чай с сахаром Рец. №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		37.55	49.32	153.29	981.14	257.91	99.64	405.96	4.75	53.57	187.82	172.4

10 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша рисовая Рец № 93	200	5.75	5.21	18.84	145.20	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Рассольник ленинградский Рец.№96	200	2.7	7.2	13.35	123.9	54	40.5	-	1.35	-	14.1	-
Каша гречневая Рец.№302	100	5.75	4.06	25.76	162.5	9.8	0.95	14.77	0.8	-	-	0.77
Салат витаминый Рец.№49	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.78	0.27	0.27	18.95
Курица отварная №290	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
Компот из сухофруктов Рец.№349	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		38.1	56.85	188.82	1149.6	301.78	144.33	454.75	8.37	77.08	303.13	163.35

11 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Каша рисовая Рец № 94	200	4.82	1.02	16.83	132.4	158.82	23.06	137.46	0.25	0.06	0.91	30.60
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Борщ с капустой Рец.№82	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	-
Каша гречневая Рец.№168	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	-	20,00
Биточки мясные Рец.№268	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
Компот из сухофруктов Рец.№349	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
Салат из капусты Рец.№45	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		29.01	40.04	251.38	956.42	261.56	142.72	396.5	5.33	48.89	203.37	158.78

12 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			к\кал эн. ценности	Минеральные вещества				витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
		7-11	7-11	7-11		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	7-11
Омлет натуральный Рец.№ 438	150/5	14.27	22.16	2.65	267.93	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	345.00
Чай с сахаром Рец №376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Масло сливочное рец № 41	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
Суп с рисом с говяд рец.№ 101	250/15	6.18	3.30	14.65	113.00	24.98	29.45	96.93	1.24	0.11	8.33	0.00
Гуляш из отворговяд Рец.№246	100	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	1.49	0.07	5.07
Каша пшеничная Рец.№302	100	4.4	3.82	25.26	153	11.09	31.56	89.62	1.03	-	0.11	-
Салат из свеклы Рец.№52	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	-
Чай с сахаром Рец.№376	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	4.6	6.6	28.2	106	0.07	-	-	-	24.3	86.8	17.4
		46.07	68.24	134.5	1110.32	220.5	115.87	565.63	9.29	50.38	184.38	443.87

Нормы выполнения для детей 7-11 лет

дни	белки	жиры	углев	Ккал
1	45.34	35.21	147.32	926.04
2	36.57	49.54	184.82	1090.77
3	35.09	39.13	220.52	788.57
4	32.8	43.83	150.71	902.26
5	53.86	71.27	154.36	1242.97
6	27.67	37.94	147.88	817.8
7	28.98	46.39	165.07	986.32
8	30.09	44.62	145.16	902.59
9	37.55	49.32	153.29	981.14
10	38.1	56.85	188.82	1149.6
11	29.01	40.04	251.38	956.42
12	46.07	68.24	134.5	1110.32
всего	441.13	582.38	2043.83	11854.8
Средняя норма за 12 дней	36.76	48.53	170.31	987.9