

Утверждаю директор

МБОУ Верхнепозимской СОШ

Н.Ю.Копинова

01.11.2022



# Примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

ЗОН: Осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

7 день

реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																	
.10	Сырники из творога запеченые	150	27,9	20,4	27,3	296,4	0,12	0,45	0,015	1,5	198	297	45	0,9	0,01	0,01	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	33,2	14	0	0	0,64
.49	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137,00			0,52			107,40		17,17			0,49
Ю/1	Яблоки свежие	100	34,26	24,04	70,66	523,8	0,12	0,	0,54	11,90	198,44	437,60	78,20	32,07	0,00		1,85
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	490	68,52	48,08	141,32	1047,6	0,12	0,45	1,07	23,80	396,88	875,2	156,4	64,14	0,00	0,01	3,70
<b>ОБЕД</b>																	
.49	Салат "Июминка"	100	1,57	5,08	12,93	104	0	0	36,45	0,00	0,00	43,98	0,00	15,59	0,00	0,00	0,70
2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	0,03	8,90	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,01	0,01	0,60
/2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,00	11,27	75,00	482,00	0,08	0,02	0,0	0,0	1,62	23,87	26,59	1,77	0,01		1,1
2008	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,03	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	0,04	0,01	1,35
/200	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0			0,10
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,0	62,80	256,0	0,04	0,02	1,46	0,0	1,02	6,96	46,88	34,98			1,40
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	865	43,04	31,66	205,08	1270,43	0,302	0,1	47,22	9,14	4,66	148,69	338,22	115,19	0,06	0,02	6,61
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																	
		1355	111,56	79,74	346,40	2318,03	0,42	0,15	48,29	32,94	401,54	1023,89	494,62	179,33	0,07	0,04	10,31

примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

осень-зима

11-летняя категория: 7-11 лет.

*2 день*

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
Каша пшеничная	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,02	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80		0,01	1,26
молочная жидкая																
Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4			0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
Кофейный напиток	200	2,70	2,8	22,40	76,50	0,1	0,0	0,65	0,0	0,0	62,90	45,00	7,00		0,01	0,06
Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	0,01		2,30
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>540</b>	<b>17,08</b>	<b>17,66</b>	<b>82,64</b>	<b>504,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>5,97</b>	<b>10,46</b>	<b>2,28</b>	<b>340,30</b>	<b>303,80</b>	<b>80,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>4,38</b>
<b>ОБЕД</b>																
Салат картофельный с соевым огурцом	80	1,04	6,08	10,96	85,6	0,048	0,02	8,84	0,73	0,03	14,48	33,07	14,60		0,01	0,53
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	9448,00	0,00	0,00	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,01	0,00	0,62
Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,01	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60		0,01	5,94
Чорыг селянка (рыба в соусе)	80	12,62	4,86	2,38	104			0,5			41,96		34,59			0,92
Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0		0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0			0,10
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,06	1,6	0,0	0,20	21,60	14,00	10,80	0,02		2,70
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>40,56</b>	<b>24,03</b>	<b>117,45</b>	<b>10168,81</b>	<b>0,51</b>	<b>0,09</b>	<b>12,82</b>	<b>10,75</b>	<b>1,91</b>	<b>266,02</b>	<b>316,02</b>	<b>164,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>12,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1385</b>	<b>57,64</b>	<b>41,69</b>	<b>200,09</b>	<b>10673,17</b>	<b>0,79</b>	<b>0,25</b>	<b>18,79</b>	<b>21,21</b>	<b>4,19</b>	<b>606,32</b>	<b>619,82</b>	<b>244,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>16,55</b>



**Примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ**

Осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет. (3 день)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe	
																	ЗАВТРАК
Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,02	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	0,03	0,02	3,15	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64	
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	6,00			0,80	
Фрукт свежий (апельсин)	100,00	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00			0,30	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>490,00</b>	<b>19,14</b>	<b>25,61</b>	<b>46,23</b>	<b>487,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>10,72</b>	<b>1,15</b>	<b>160,20</b>	<b>349,70</b>	<b>49,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>4,89</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат картоф с зел гор, морков и яблоками	80,00	1,68	11,92	9,28	143,44	0,08	0,02	6,65	0,00	0,05	16,24	0,88	18,96		0,01	0,71	
Щи из св.капусты со сметаной с цыпл. или мясом	200,00	59,4	6,82	8,70	120,00	0,10	0,02	12,11	0,01	0,00	42,40		22,22		0,01	0,91	
Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	7,38	42,30	260,82	0,07	0,02	0,00	0,00	2,70	43,20	190,80	30,60			3,78	
Печень по-строгановски	90	12,96	5,20	3,20	109,40	0,09	0,04	0,46	5,2	0,90	25,30	220,50	16,24	0,04	0,01	4,16	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8	
Сок фруктовый яблочный	200	0,8	0,0	20,57	85,00	0,0	0,0	1,6	0,0	0,2	21,60	14,00	10,8	0,0	0,0	2,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>815</b>	<b>25,84</b>	<b>31,88</b>	<b>111,25</b>	<b>833,22</b>	<b>0,392</b>	<b>0,11</b>	<b>20,82</b>	<b>14,328</b>	<b>4,548</b>	<b>186,11</b>	<b>491,23</b>	<b>121,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>12,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1305</b>	<b>44,98</b>	<b>57,49</b>	<b>157,48</b>	<b>1320,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>80,82</b>	<b>25,04</b>	<b>5,69</b>	<b>346,31</b>	<b>840,93</b>	<b>171,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>17,60</b>	

примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

Сезон осень- зима

*(4 день)*

возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																	
128	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	8,28	30,06	216	0,02	0,02	0,3	0,1	0	138,78	43,47	38,16	0,01	0,01	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
	Йогурт	100	2,50	2,80	14,90	93	0,03		0,60	0,01	0,0	124	45,50	15,00	0,02		0,05
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	57	0,00	0,00	0,01	0,00	0,0	0	12,00	4,00	6,00		0,80
140/5	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	22,40	91,00	0,04		10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	1,00		0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>620</b>	<b>12,54</b>	<b>11,94</b>	<b>101,24</b>	<b>547,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>10,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,84</b>	<b>303,98</b>	<b>162,17</b>	<b>113,16</b>	<b>7,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД</b>																	
4/2008	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4	16,56	96,32	0,02	0,05	6,56	0,0	0,04	31,20	38,56	17,76		0,01	1,18
159/1	Суп – лапша домашняя на кур. Бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102			0,40			14,25		8,02			0,48
160/2008	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	0,01	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	0,01	0,01	1,26
161/2008	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,04	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	0,10		1,62
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
162/2008	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	0,01	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00			0,80
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>865</b>	<b>25,43</b>	<b>30,52</b>	<b>110,58</b>	<b>792,21</b>	<b>0,31</b>	<b>0,11</b>	<b>16,54</b>	<b>9,18</b>	<b>2,54</b>	<b>199,62</b>	<b>309,61</b>	<b>117,63</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>6,70</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																	
		<b>1335</b>	<b>37,97</b>	<b>42,46</b>	<b>211,82</b>	<b>1339,61</b>	<b>0,40</b>	<b>0,13</b>	<b>27,47</b>	<b>19,68</b>	<b>3,38</b>	<b>503,60</b>	<b>471,78</b>	<b>230,79</b>	<b>1,15</b>	<b>0,03</b>	<b>10,59</b>



примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

сезон: сень-зима

возрастная категория: 7-11 лет.

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																			
108	Лапшевник с творогом	150	12,25	7,56	29,58	235,00			0,10					83,54		16,03			0,86
109	Кофейный напиток с мол	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	0,02	1,30	0,02	0,0	0,0	90,00	125,78	90,00	14,00		0,01	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44		33,2	33,2	14			0	0,64
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04		60,00	0,0	0,20		23,00	34,00	23,00	13,00		0	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>490</b>	<b>18,89</b>	<b>10,92</b>	<b>81,36</b>	<b>494,40</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>	<b>61,40</b>	<b>10,42</b>	<b>0,64</b>		<b>146,20</b>	<b>276,52</b>	<b>146,20</b>	<b>57,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,93</b>

**ОБЕД**

110	Салат из свёклы с сыром и чесноком	80	4,08	6,24	5,68	96,2	0,024	0,02	5,28	0,03	3,68		123,20	149,60	123,20	22,40	0,02	0,01	1,20
111	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	135,52	0,1		3,68	0,01	0,0		95,76	46,59	95,76	26,90		0,00	1,36
112	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	172,90	0,09	0,06	14,4	0,0	2,16		117,00	68,40	117,00	48,60	0,01	0,01	1,44
113	Суфле из рыбы	100	15,76	9,15	4,11	161,85	0,08	0,8	0,3	0,2	59		35	169	35	1,1			
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39		29,50	29,50	29,50	12,25			0,56
115	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3		15,90	5,00	15,90	3,43			0,27
116	Компот из смеси сухофру	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,02	0,73	0,0	0,51		23,44	32,48	23,44	17,46		0	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>830</b>	<b>33,36</b>	<b>28,49</b>	<b>107,64</b>	<b>814,05</b>	<b>0,344</b>	<b>0,9</b>	<b>24,39</b>	<b>9,342</b>	<b>66,04</b>		<b>439,8</b>	<b>500,57</b>	<b>439,8</b>	<b>132,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>5,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>52,25</b>	<b>39,41</b>	<b>189,00</b>	<b>1308,45</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>85,79</b>	<b>19,76</b>	<b>66,68</b>		<b>586,00</b>	<b>777,09</b>	<b>586,00</b>	<b>189,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>7,46</b>

примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

езон осень-зима

озрастная категория: 7-11 лет.

*6 день*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
0/2008	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,3	46,44	259,74	0,04	0,02	0	0	1,8	18	91,8	32,4	0,01	0,01	0,72
/2013г	Масло сливочным порция	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,02	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0			0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
149	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137,00			0,52			107,40		17,17			0,49
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,01		0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>540</b>	<b>12,34</b>	<b>24,44</b>	<b>112,46</b>	<b>710,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>10,5</b>	<b>10,6</b>	<b>2,64</b>	<b>168,60</b>	<b>153,00</b>	<b>109,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>
<b>ОБЕД</b>																	
144	Салат "Неженка"	80	0,73	4,15	9,85	80,00			42,04	0,0		28,81					0,89
39	Борщ с капустой и картоф	200	5,46	6,45	12,22	129,00			8,30			37,07		24,06			1,38
6/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	0,02	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60		0,01	3,22
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
9/2008г	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,76	0,00	20,57	85,00	0,02	0,01	1,6	0	0,20	21,60	14,00	10,80			2,70
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>31,94</b>	<b>22,47</b>	<b>97,16</b>	<b>702,53</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>	<b>62,52</b>	<b>10,40</b>	<b>1,64</b>	<b>165,35</b>	<b>298,95</b>	<b>110,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>9,63</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>44,28</b>	<b>46,91</b>	<b>209,62</b>	<b>1412,67</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>73,04</b>	<b>21,00</b>	<b>4,28</b>	<b>333,95</b>	<b>451,95</b>	<b>219,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>12,08</b>



примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

езон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет.

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I
<b>ЗАВТРАК</b>																
25/2008г	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	26,10	193,32	0,05	0,02	0,0	0,0	1,98	21,60	32,40	9,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0,64
149	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137,00			0,52			107,40		17,17		0,49
140	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,00	0,03		16,69	0,0	0,20	16,48	11,00	0,00		0,21
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>520</b>	<b>11,99</b>	<b>11,61</b>	<b>79,55</b>	<b>465,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>17,21</b>	<b>10,40</b>	<b>2,62</b>	<b>178,68</b>	<b>76,60</b>	<b>40,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,70</b>
<b>ОБЕД</b>																
29/2008г	Салат "Радость"	80	1,76	0,32	13,04	43,12	0,04	0,04	2,89	5,0	0,06	48,40	46,00	23,68		0,40
037/4	Суп крестьянский с курицей со сметаной	262,5	6,35	6,88	12,95	139,00			8,01			36,17		21,61	0,01	0,91
4/2013г	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	0,01	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	0,02	1,44
3/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	20,79	5,13	284,31	0,07	0,06	4,23	0,01	0,72	27,90	113,40	23,40	0,04	1,35
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25		0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43		0,27
53/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,03	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46		0,70
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>882,5</b>	<b>36,02</b>	<b>34,45</b>	<b>108,61</b>	<b>848,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>46,46</b>	<b>14,15</b>	<b>3,78</b>	<b>283,85</b>	<b>300,24</b>	<b>137,83</b>	<b>0,04</b>	<b>5,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																
		<b>1335</b>	<b>48,01</b>	<b>46,06</b>	<b>188,16</b>	<b>1313,83</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>63,67</b>	<b>24,55</b>	<b>6,40</b>	<b>462,53</b>	<b>376,84</b>	<b>178,00</b>	<b>0,14</b>	<b>7,33</b>



примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

ЗОН: Осень- зима

возрастная категория: 7-11 лет.

8 день

ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																	
22	Пудинг из творога запеченный	180	22,24	15,36	32,16	216,90	0,12	0,32	96,00	1,3	208,0	300,80	35,20	1,44			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,01	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14		0,64	
2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00		0,80	
40	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02		5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00		2,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>520</b>	<b>25,88</b>	<b>16,02</b>	<b>76,34</b>	<b>409,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>101,0</b>	<b>11,7</b>	<b>208,84</b>	<b>365,00</b>	<b>88,40</b>	<b>33,44</b>		<b>3,74</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
2008г	Винегрет овощной	80	1,04	7,92	6,72	102,32	0,10	0,02	10,40	0,0	2,95	32,32	39,04	25,92		0,01	0,80
2013г	Рассольник ленинградск	200	2,34	8,10	13,88	137,80	0,06	0,04	6,60	0,0	1,8	23,32	45,40	19,20		0,01	0,60
25	Запеканка картофельная с мясом или печеню	230	19,58	19,4	21,59	339,00			10,7			74,80		49,09			3,25
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27
2013	Напиток из плодов шипс	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	0,02	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67			0,53
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>27,90</b>	<b>36,21</b>	<b>88,92</b>	<b>771,53</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>51,72</b>	<b>9,10</b>	<b>5,44</b>	<b>178,14</b>	<b>131,97</b>	<b>112,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>6,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																	
		<b>1300</b>	<b>53,78</b>	<b>52,23</b>	<b>165,26</b>	<b>1181,13</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>152,72</b>	<b>20,78</b>	<b>214,28</b>	<b>543,14</b>	<b>220,37</b>	<b>146,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>9,75</b>

примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

ЗОН: Осень-Зима

возрастная категория: 7-11 лет. (9 дней)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																	
2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,03	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00		0,01	0,50
2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,08	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4			0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0		0	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
	Йогурт	100	2,50	2,80	14,90	93	0,03		0,60	0,01	0,0	124	45,50	15,00	0,02		0,05
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	57	0,00	0,00	0,01	0,00	0,0	0	12,00	4,00	6,00		0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,01	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	1,00		0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>710</b>	<b>19,08</b>	<b>16,11</b>	<b>93,33</b>	<b>588,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>11,73</b>	<b>10,49</b>	<b>1,34</b>	<b>513,20</b>	<b>352,50</b>	<b>104,40</b>	<b>7,02</b>		<b>2,71</b>
<b>ОБЕД</b>																	
2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	80	4,48	7,28	4,08	99,76	0,04	0,04	3,44	0,01	0,32	25,60	42,40	27,20			0,48
2008г	Суп картофельный с мясными	200	1,60	1,92	11,84	71,04	0,10	0,01	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	0,03	0,01	1,10
2013г	Каша пшеничная вязкая	180	6,13	8,28	30,06	216,00	0,14	0,01	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	0,01	0,01	1,26
2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	90	22,32	14,94	5,49	245,7	0,03	0,01	0,0	0,0	10,35	40,50	252,00	45,00	0,06	0,01	1,80
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,10	0,00		0,0	9,1	0,39	29,50	29,50	12,25			0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27
2013г	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14			0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>820</b>	<b>39,23</b>	<b>33,10</b>	<b>104,88</b>	<b>849,68</b>	<b>0,35</b>	<b>0,08</b>	<b>6,50</b>	<b>9,75</b>	<b>13,60</b>	<b>192,90</b>	<b>496,28</b>	<b>152,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>6,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>58,31</b>	<b>49,21</b>	<b>198,21</b>	<b>1438,31</b>	<b>0,50</b>	<b>0,16</b>	<b>18,23</b>	<b>20,24</b>	<b>14,94</b>	<b>706,10</b>	<b>848,78</b>	<b>256,42</b>	<b>1,12</b>	<b>0,03</b>	<b>9,13</b>



Примерное 10-дневное меню МБОУ Верхнепозимской СОШ

Осень-зима

Стная категория: 7-11 лет.

(10 день)

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
	Масса порции	М	Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
					ЗАВТРАК												
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180		5,58	8,64	23,94	195,84	0,13	0,02	0,00	0,0	1,98	34,20	126,00	52,20		0,01	1,44
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0		0,00	10,4	0,44	33,2	33,2	14			0,64
Йогурт	100		2,50	2,80	14,90	93	0,03		0,60	0,01	0,0	124	45,50	15,00	0,02		0,05
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	14,00	57	0,00	0,00	0,01	0,00	0,0	0	12,00	4,00	6,00		0,80
Фрукт свежий (банан)	100		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00		1,60	2,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>620</b>		<b>11,72</b>	<b>12,2</b>	<b>82,52</b>	<b>480,64</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>10,61</b>	<b>10,4</b>	<b>2,62</b>	<b>207,40</b>	<b>227,70</b>	<b>94,20</b>	<b>6,02</b>	<b>1,61</b>	<b>5,13</b>
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свёклы с сыром и чесноком	80		4,08	6,24	5,68	95,2	0,024	0,05	5,28	0,03	3,68	149,60	123,20	22,40	0,02	0,01	1,20
Уха со взбитым яйцом	200		10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	0,04	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,03	0,07	0,60
Капуста тушеная	180		3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	0,01	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00		0,02	1,44
Птица отварная	90		20,34	15,3		219,06	0,04	0,02	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	0,05	0,02	1,62
Хлеб пшеничный	35		1,88	0,20	12,13	40,48	0,03		0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43			0,27
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,48	0,24	9,8	35,46	0,03		0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60			0,8
Чай с лимоном	200		0,30	0,0	15,20	62,00	0,00	0,01	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00			0,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>815</b>		<b>42,48</b>	<b>30,80</b>	<b>69,37</b>	<b>695,42</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>43,48</b>	<b>0,09</b>	<b>6,96</b>	<b>335,57</b>	<b>466,95</b>	<b>113,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>6,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1325</b>		<b>54,20</b>	<b>43,00</b>	<b>151,89</b>	<b>1176,06</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	<b>54,09</b>	<b>10,50</b>	<b>9,58</b>	<b>542,97</b>	<b>694,65</b>	<b>207,23</b>	<b>0,09</b>	<b>1,68</b>	<b>11,86</b>