

Утверждаю:

Директор МОУ «Рамешковская СОШ»

Е.В. Юхарева



**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовленных  
блюд для дополнительного питания обучающихся 1-4 классов  
МОУ «Рамешковская СОШ»**

**Режим питания 13.20**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Лапшина Т.В., 2004 г. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Суп с макаронными изделиями	147	250	7,6	7,7	14,1	121				0,01		115							
Птица отварная	487	100	15,3	12,0	0,2	141	0,07		0,04		10	210	25	1,5					
Рагу из овощей (вариант 3)	541	150	8,7	7,8	42,6	360	0,08				105	420	147	10					
Кисель	648	200	0,8	27	112	112	0,04	21,2			26	24	10,8	1,24					
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016				19	88	24	1,04					
Хлеб белый		25	0,8	0,1	4,6	57	0,004			2,5	6	3,5	0,26						
фрукты		100	0,6		9,9	44	0,004	25			22	20	17	1,1					
					итог	971													

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (обед 35 % от сут. нормы 2720 ккал)				952 ккал
По меню				971 ккал

Прием пищи Наименование блюда	№ реце пта	масс а порц ни	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Обед</b>																			
Огурец свежий	20	50	0,67		3,04	32	0,09	0,75	0,05	0,64	0,24	0,015	3,32	1,35					
Рассольник	130	250	3,0	4,5	20,1	104	0,06			0,01	25	105	20	1,2					
Бефстроганов	423	100	11,8	5,2	2,7	160	0,06		0,03	0,01	48		44	2,9					
Рис отварной	511	200	3,2	8,3	21,8	227	0,015	14	0,01		60	60	7	0,05					
Чай с лимоном	686	200	0,2		35,8	182	0,02	3,6			20	12		0,4					
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016				19	88	24	1,04					
Хлеб белый		25	0,8	0,1	4,6	57	0,004			2,5	6	3,5	0,26						
Фрукты		100	0,6		9,9	44	0,01				4	14	2,1	0,2					
					итог	976													

Среднее показание на день	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал
	Б	Ж	
У			952 ккал
Потребность по Сан Пин ( Обед 35 % от сут. нормы 2720 ккал) По меню			976 ккал







прием пищи Наименование блюда	№ реце пта	масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Обед</b>																			
Помидоры свежие	23	50	1,11		3,09	39	2,31	2,18	0,12	0,75	0,35	0,004	10,15	1,3					
Суп картофельный с бобами	139	250	6,2	5,6	22,3	167	0,8			0,01	20	250		5					
Биточки рубленые	451	100	9,5	6,2	12,8	174	0,06			0,01	9	198	21	26					
Каша рассыпчатая перловая	508	200	5,1	9,2	17,1	319	0,37				36	174	68	3,15					
Сок фруктовый 0,2		200	0,8		27	112	0,04	21,2			26	24	10,8	1,24					
Хлеб черный		35	3,2	0,4	22,0	136	0,016				19	88	24	1,04					
<b>Фрукты</b>		100	0,6		9,9	44	0,004	25			22	20	17	1,1					
					итог	991													

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин' (Обед 35 % от сут. нормы 27200 ккал)				952 ккал
По меню				991 ккал









Прим пищи Наименование блюда	№ реце пта	масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>Обед</b>	1																		
Суп картофельный	133	250	3,0	4,5	20,1	121	0,075	10		155	187,5								
Гуляш	437	100	8,0	3,6	33,4	132	0,26			876	814								
Рагу из овощей	541	100	2,4	4,8	7,3	340	0,063	29,87	0,04	185,9	95,9	71,5	13						
напиток из повидло	692	200	4,9	5,0	32,5	152	0,2	1,8	0,06	244	206	32	0,4						
Хлеб чёрный		35	5,2	6,8	58,0	136	0,02			8	28	4,2	0,4						
Хлеб белый		25	1,6	0,2	9,2	113	0,008			5	17	7	0,52						
					ИТОГ	913													

Среднее показание на день	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (Обед 35 % от суточной нормы 2720 ккал)				952 ккал
По меню				913 ккал