Утверждаю
Директор МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"
_____ Л.А.Ермакова
01.09.23

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в МКОУ "СОШ п.Тимофеевка"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,6	7,8	33,1	237,2	0,2	0,5	0	3,4	109,9	99,3	199,8	3,2	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	ТТК№6	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**655**	**19,9**	**27,1**	**67,4**	**595,5**	**0,2**	**0,9**	**0,07**	**3,7**	**241,8**	**113,1**	**285,6**	**4,6**		
Суточный рацион, %					**0,3**										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША (РИС,ПШЕНО) ЖИДКАЯ	200	7,1	8,6	34,9	245,7	0,2	0,5	0	1,1	115,4	40,6	153,3	1,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**655**	**19,7**	**29,2**	**78,5**	**657,3**	**0,22**	**1,5**	**0,08**	**1,3**	**293,6**	**54,5**	**274,9**	**2,6**		
Суточный рацион, %					**28,0**										
Средний суточный рацион, %															

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	9,3	4,7	9,2	112,3	0	0,1	0	0,1	23,2	3,8	23,2	0,1	234	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	8,9	25,1	73,1	0,5	305	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	0	1,2	0	0	19,2	9,5	14	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**670**	**21**	**24,4**	**79,4**	**620,1**	**0**	**1,3**	**0,07**	**0,6**	**56,3**	**41,1**	**126,9**	**2,2**		
Суточный рацион, %	**26,4**														

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	180	24,2	16,4	44,1	425,1	0	0,2	0,1	2	170,3	31,1	250,5	1,3	225	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СОУС МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	50	0,3	0	12,4	51,6	0	3,1	0,3	0,1	14,2	7,5	14,2	0,2	ТТК№2	2020
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**670**	**35,8**	**34,4**	**92,7**	**830,8**	**0**	**3,9**	**0,47**	**2,3**	**308,9**	**63,1**	**373,5**	**2,3**		
Суточный рацион, %	**35,4**														

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕНЫЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	70	2015
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	4,5	7,9	21	173	0,1	0	0	1,8	53,8	6,8	46,5	0,7	207	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**680**	**12,9**	**23**	**58,8**	**493,7**	**0,1**	**6**	**0,07**	**2,1**	**86**	**24,1**	**96,5**	**2,3**		
Суточный рацион, %	**21,0**														

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,6	34,9	245,7	0,2	0,5	0	1,1	115,4	40,6	153,3	1,2	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	0	20	0,1	0	13,3	4,6	4,5	0,6	ТТК№4	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**655**	**18,5**	**28**	**70,2**	**611,8**	**0,2**	**20,5**	**0,17**	**1,3**	**245,9**	**52,1**	**234,4**	**2,2**		
Суточный рацион, %	**26,0**														

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	7,3	9,3	36,3	257,1	0,2	0,8	0	0,6	161,6	37,3	167,3	0,9	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	15	102,5	0	0,6	0	0	119,4	21,8	92,2	0,6	382	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**655**	**22**	**31,6**	**72,5**	**664,2**	**0,1**	**1,4**	**0,07**	**0,8**	**398,2**	**66**	**336,1**	**1,9**		
Суточный рацион, %					**28,3**										
Средний суточный рацион, %															

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	8,7	30,7	231,2	0,2	0,5	0	1,3	128,1	52,1	193,5	1,5	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**655**	**18,7**	**28**	**67**	**596,5**	**0,2**	**0,5**	**0,07**	**1,5**	**258,7**	**65,2**	**278,3**	**2,7**		
Суточный рацион, %					**25,4**										

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
1 вариант					**Завтрак**										
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	180	24,2	16,4	44,1	425,1	0	0,2	0,1	2	170,3	31,1	250,5	1,3	225	2008
СОУС ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО И АПЕЛЬСИН)	50	0,1	0	13,2	53,9	0	1,8	0	0,1	6,6	1,8	5,3	0,2	ТТК№4	2020
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**670**	**33,5**	**32,7**	**100,9**	**837,6**	**0,02**	**3**	**0,18**	**2,3**	**242,9**	**42,6**	**317,4**	**2,7**		
Суточный рацион, %					**35,6**										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6	0,7	38,3	183,6	0,1	0	0	1,2	29,3	10	47	1,1	202	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	80/50	7	9,8	10,5	158,5	0	0,9	0,1	0,4	7,6	5,3	9,3	0,2	156	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	0	1,2	0	0	19,2	9,5	14	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	0	0	0	0,1	4	2,7	14,6	0,2	ТТК№1	2020
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	0	0	0	0	0	0	0	0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**730**	**21,1**	**25,5**	**80,6**	**638,8**	**0,1**	**2,1**	**0,17**	**1,8**	**61,1**	**27,5**	**86,9**	**2,9**		
Суточный рацион, %					**27,2**										