C:\Users\Shkola\Documents\Мои сканированные изображения\сканирование0022.tif

Утверждаю

И. о. директора МБОУ «Бердышевская основная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Удалова

30 августа 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания учащихся в возрасте 7 - 11 лет**

**в МБОУ «Бердышевская основная школа»**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**осенне – зимний период**

**При разработке** **Примерного 10-дневного меню для организации питания учащихся в возрасте 7-11 лет в МБОУ «Бердышевская основная школа» на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период) был использован** **Единый** **сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений (Пермь, 2021).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества, г** | | | **Калории, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **21** | **Салат из моркови** | **60** | 0,72 | 0,36 | 6,72 | 62,4 | 0 | 0,03 | 1,8 | 1,8 | 14,4 | 29,4 | 20,4 | 0,38 |
| **113** | **Суп картофельный с бобовыми** | **200** | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 | 14 | 0,13 | 3,8 | 0,2 | 28,26 | 71,4 | 27,5 | 1,62 |
| **295** | **Рыба (филе) отварная** | **100** | 18 | 0,7 | 0,8 | 82 | 8 | 0,07 | 1,6 | 1,1 | 30 | 195 | 23 | 0,56 |
| **377** | **Картофельное пюре** | **180** | 4,86 | 7,2 | 10,44 | 126 | 36 | 0,14 | 4,32 | 0,18 | 45 | 88,2 | 28,8 | 0,99 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **487** | **Компот из яблок с лимоном** | **200** | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0 | 0,02 | 3,3 | 0,1 | 13,5 | 8 | 5,9 | 1,16 |
|  | **Итого обед** | **800** | **33,6** | **12,01** | **70,63** | **555** | **58** | **0,5** | **14,82** | **4,4** | **147,06** | **481,7** | **129,6** | **6,36** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **53,3** | 17,2 | **23,2** | **26,4** |

***Соотношение Б : Ж : У =2,8:1:5,9***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **2 день Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **34** | **Салат из свеклы с чесноком** | **60** | 0,84 | 3,66 | 4,5 | 54,6 | 0 | 0,01 | 3,12 | 1,62 | 21 | 22,8 | 11,4 | 0,76 |
| **116** | **Суп из овощей** | **200** | 1,6 | 3,62 | 5,06 | 59,2 | 0 | 0,06 | 5,8 | 1,88 | 18,2 | 36,2 | 14,6 | 0,56 |
| **372** | **Биточки их кур припущенные** | **70** | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 | 51 | 0,07 | 0,6 | 0,9 | 34 | 128 | 17 | 1,27 |
| **208** | **Каша ячневая рассыпчатая** | **150** | 4,8 | 4,95 | 31,2 | 188,55 | 24 | 0,1 | 0 | 0,81 | 41,4 | 168,15 | 24,3 | 0,9 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **494** | **Компот с изюмом** | **200** | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 10,7 | 4,3 | 0,9 |
|  | **Итого обед** | **740** | **26,22** | **25,53** | **92,55** | **705,35** | **75** | **0,35** | **9,62** | **6,33** | **146,9** | **455,55** | **95,6** | **6,04** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | 41,6 | 36,5 | 30,3 | 33,6 |

***Соотношение Б : Ж : У =1:1:3,6***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **3 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный** | **60** | 0,72 | 3,06 | 3,3 | 43,8 | 0 | 0,02 | 7,8 | 1,44 | 20,4 | 18 | 10,8 | 0,56 |
| **140** | **Суп молочный с крупой** | **200** | 4,8 | 5,0 | 16,44 | 130 | 35,6 | 0,06 | 0,92 | 0,06 | 160 | 138,2 | 23,2 | 0,18 |
| **328** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 | 24 | 0,18 | 15 | 0,6 | 31 | 209 | 54 | 3,36 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **501** | **Сок фруктово-ягодный** | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого обед** | **720** | **30** | **23,25** | **92,53** | **698,8** | **59,6** | **0,39** | **27,72** | **3,32** | **241,3** | **468,9** | **120** | **8,55** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **47,6** | **33,2** | **30,3** | **33,3** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,3:1:4***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **4 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **14** | **Салат из свежих огурцов** | **60** | 0,42 | 3,6 | 1,08 | 38,4 | 0 | 0,02 | 1,98 | 1,62 | | 10,8 | 17,4 | 8,4 | 0,29 |
| **119** | **Суп картофельный с рыбой** | **200** | 9,44 | 3,12 | 8,64 | 100,4 | 18,8 | 0,12 | 6,94 | 0,56 | | 32,4 | 128,2 | 31,2 | 0,99 |
| **371** | **Кнели из кур с рисом** | **75** | 8,63 | 7,73 | 4,05 | 120 | 30 | 0,02 | 0 | 0,3 | | 15 | 90,75 | 9,75 | 0,59 |
| **380** | **Капуста тушеная** | **180** | 3,6 | 6,12 | 13,68 | 124,2 | 30,6 | 0,05 | 21,06 | 0,54 | | 99 | 73,8 | 36 | 1,42 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **495** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
|  | **Итого обед:** | **775** | **27,37** | **21,36** | **74,34** | **599** | **79,4** | **0,33** | **30,18** | **4,44** | | **193,2** | **419,05** | **123,75** | **5,63** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **43,4** | **30,5** | **24,4** | **28,5** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,3:1:3,5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **5 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **47** | **Винегрет овощной** | **60** | 0,96 | 3,72 | 3,96 | 52,8 | 0 | 0,02 | 3,72 | 1,68 | | 13,8 | 25,2 | 10,8 | 0,47 |
| **123** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **200** | 7,16 | 7,66 | 6 | 121,6 | 6,4 | 0,07 | 4,46 | 2,04 | | 17,2 | 85,6 | 21,4 | 1,41 |
| **356** | **Печень говяжья по-строгановски** | **110** | 21,45 | 10,34 | 8,36 | 212,3 | 5394,4 | 0,88 | 4,4 | 2,53 | | 29,7 | 300,3 | 19,8 | 7,15 |
| **256** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 31,5 | 0,06 | 0 | 0,75 | | 12 | 45 | 7,5 | 1,05 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **484** | **Кисель из концентрата** | **200** | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 3,4 | 5,8 | 0 | 0,02 |
|  | **Итого обед** | **780** | **39,8** | **27,36** | **89,66** | **763,2** | **5432,3** | **1,14** | **12,58** | **8,02** | | **92** | **551,6** | **83,5** | **11,75** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **63,3** | **39,1** | **19,4** | **36,3** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,5:1:3,3***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **6 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **122** | **Суп с рыбными консервами** | **200** | 7,44 | 9,12 | 8,4 | 144 | 12 | 0,06 | 4,6 | 0,18 | 24,4 | 117,2 | 25,8 | 0,81 |
| **330** | **Плов из отварной говядины** | **200** | 16,32 | 18,24 | 34,64 | 368 | 30,4 | 0,06 | 0,88 | 0,06 | 19,2 | 214,4 | 42,4 | 2,10 |
| **149** | **Овощи натуральные соленые (огурцы)** | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 0,55 | 0 | 0,01 | 1,25 | 0,05 | 11,6 | 12,1 | 7,05 | 0,30 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **501** | **Сок фруктово-ягодный** | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого обед:** | **710** | **29,84** | **28,3** | **90,88** | **730,55** | **42,4** | **0,26** | **10,73** | **1,51** | **85,1** | **447,4** | **107,25** | **7,66** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **47,4** | **40,4** | **29,8** | **34,8** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,1:1:3,2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **7 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | **Салат из свеклы с чесноком** | **60** | 0,84 | 3,66 | 4,5 | 54,6 | 0 | 0,01 | 3,12 | 1,62 | 21 | 22,8 | 11,4 | 0,76 |
| **100** | **Рассольник ленинградский** | **200** | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 0 | 0,07 | 5,68 | 1,88 | 13,4 | 48,8 | 20,4 | 0,69 |
| **300** | **Рыба, запеченная в омлете** | **100** | 14,75 | 3,67 | 3,83 | 107,5 | 76,67 | 0,07 | 0,05 | 1,33 | 50 | 171,67 | 22,5 | 1,05 |
| **385** | **Рис отварной** | **150** | 3,77 | 5,43 | 38,85 | 219,3 | 27 | 0,03 | 0 | 0,29 | 17,25 | 83,7 | 27,15 | 0,1 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **495** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
|  | **Итого обед:** | **770** | **26,74** | **17,63** | **104,67** | **685** | **103,67** | **0,3** | **9,05** | **6,54** | **137,65** | **435,87** | **119,85** | **4,94** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **42,4** | **25,2** | **34,3** | **32,6** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,5:1:5,9***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **8 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Салат из свежих огурцов** | **60** | 0,42 | 3,6 | 1,08 | 38,4 | 0 | 0,02 | 1,98 | 1,62 | 10,8 | 17,4 | 8,4 | 0,29 |
| **95** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60 | 0 | 0,03 | 6,4 | 1,88 | 29,4 | 39,2 | 18,6 | 0,88 |
| **372** | **Биточки припущенные** | **70** | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 | 51 | 0,07 | 0,6 | 0,9 | 34 | 128 | 17 | 1,27 |
| **202** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 8,85 | 6,62 | 39,21 | 251,85 | 24 | 0,21 | 0 | 0,63 | 16,65 | 210,45 | 139,95 | 4,71 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **485** | **Кисель из концентрата** | **200** | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 | 0 | 0,02 |
|  | **Итого обед:** | **740** | **29,43** | **27,05** | **95,14** | **741,25** | **75** | **0,44** | **8,98** | **6,05** | **110,15** | **490,55** | **207,95** | **8,82** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **46,7** | **38,6** | **31,2** | **35,3** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,1:1:3,5***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **9 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | **Салат картофельный с зеленым горошком** | **60** | 1,5 | 3,78 | 4,98 | 60 | 0 | 0,05 | 5,28 | 1,68 | 8,4 | 30,6 | 10,2 | 0,42 |
| **104** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,2 | 3,6 | 3,04 | 49,4 | 0 | 0,03 | 6,8 | 1,86 | 39,6 | 28,6 | 12,8 | 0,51 |
| **176** | **Рагу из овощей** | **150** | 3,75 | 5,25 | 15 | 122,25 | 11,7 | 0,08 | 7,43 | 0,28 | 71,4 | 87,75 | 35,18 | 1,23 |
| **341** | **Котлеты Пермские** | **70** | 11,2 | 10,85 | 8,4 | 177,1 | 32,9 | 0,1 | 0 | 0,98 | 35 | 119 | 16,1 | 1,93 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **487** | **Компот из яблок с лимоном** | **200** | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0 | 0,02 | 3,3 | 0,1 | 13,5 | 8 | 5,9 | 1,16 |
|  | **Итого обед:** | **740** | **22,63** | **24,37** | **72,41** | **600,75** | **44,6** | **0,39** | **22,81** | **5,92** | **183,8** | **363,65** | **104,18** | **6,9** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **35,9** | **34,8** | **23,7** | **28,6** |

***Соотношение Б : Ж : У =1:1,1:3,2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории, ккал** | **А** | **B1** | **C** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **10 день Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **118** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** | 1,92 | 4 | 6,8 | 70,8 | 0 | 0,06 | 3,48 | 1,98 | 23 | 51,4 | 19,6 | 0,72 |
| **263** | **Макаронник с мясом** | **150** | 18,16 | 15,58 | 19,58 | 291,67 | 32,5 | 0,10 | 0,25 | 1,33 | 30,0 | 188,33 | 32,5 | 3,03 |
| **149** | **Овощи натуральные соленые (помидоры)** | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,5 | 0 | 0,01 | 1,25 | 0,05 | 11,6 | 12,1 | 7,05 | 0,3 |
| **573** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| **574** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| **501** | **Сок фруктово-ягодный** | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого обед:** | **660** | **26,16** | **20,52** | **74,22** | **581,02** | **32,5** | **0,3** | **8,98** | **4,58** | **94,5** | **355,53** | **91,15** | **8,5** |

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение калорийности** | **Белки, %** | **Жиры, %** | **Углеводы, %** | **Калории, %** |
| **Обед: 35 %** | **41,5** | **29,3** | **24,3** | **27,7** |

***Соотношение Б : Ж : У =1,3:1:3,6***