

СОГЛАСОВАНО

ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»

«_____» _____ 2022-2023

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ ООШ № 14

_____ М.Ю. Кирченко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячего питания МБОУ ООШ №14 с. Чекунда
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Возрастная категория: 7 до 11 лет
(завтрак)

2022-2023

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
395	Сосиски (колбаса)	80	8,32	10,00	16,96	179,20
252	Гречка отварная рассыпчатая	150	7.59	6.42	36.5	240
833	Соус основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		22.93	21.16	101.18	680.87

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
291	Плов из птицы	180	17.57	14,71	30,88	326
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		17.56	31.47	82.85	599.30

День: 3 Среда Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
391	Котлета мясная	80	14.36	18.2	11.50	267.26
441	Пюре картофельное	150	3,08	6,36	14,09	145,29
833	Соус основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		20.9	26.0	73.07	624.42

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
293	Птица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	48,23	147,9
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		27.75	27.05	91.31	592.1

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	30.68	18.94	337.1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		21.75	31.0	51.84	487.1

День: 1 Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
395	Сосиски .(колбаса) отварные	80	8,32	10,00	16,96	179,20
252	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,59	6,42	36,5	240
833	Соус основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		22.93	21.16	101.18	680.87

День: 2 Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	48,23	147,9
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		16.28	28.02	56.45	548.8

День: 3 Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокачанной. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
229	Рыба тушеная в том соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00
441	Пюре картофельное	150	3,08	6,36	14,09	145,29
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Витаминизация					
	Всего		20.88	17.58	70.47	535.93

День: 4 Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
291	Плов из птицы	180	17.57	14,71	30,88	326
78	Яйцо	1шт	5,08	4,6	0,28	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
434	Яблоко	100	0.32	0	8.4	38
	Витаминизация					
	Всего		13.91	16.23	64.65	466.28

День: 5 Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7- 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
391	Котлета мясная	80	14.36	18.2	11.50	267.26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	48,23	147,9
833	Соус основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
10	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	9,6	106,0
	Витаминизация					
	Всего		29.44	31.39	105.65	694.83
	Итого		214.33	250.96	798.65	5910.50
	Среднее значение		21.4	25.1	79.8	591.0
	Соотношение		1	1	3.7	
	Норма 25%		19.3	19.8	77.0	562.8
	Суточная норма		77	79	308	2251