



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Тутурской школы
Л.М. Спиридонова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2024-2025 гг. для питания детей в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Тутурская средняя общеобразовательная школа возраст с 7 до 11 лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.)

с. Тутура

Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет 24/25гг

**возраст 7-11 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,40	36,09	227,73	0,04	0,65	37,37	89,30	107,35	24,86	0,43
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		26,32	16,52	76,69	506,50	0,26	2,91	97,77	476,63	452,45	95,05	2,53

**возраст 7-11 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	221,40	151,56	15,24	0,92
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	10,00	126,60	4,40	2,40	0,36
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
	ИТОГО:		26,19	21,84	63,89	502,97	0,22	3,60	146,40	497,51	329,50	62,99	2,82

**возраст 7-11 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак													
№ 173	Каша молочная геркулесовая	150	5,67	8,95	32,46	233,18	0,12	0,65	37,36	102,22	160,21	48,29	1,20
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	ИТОГО:		27,90	18,07	73,06	511,95	0,34	2,91	97,76	489,55	505,31	118,48	3,30

**возраст 7-11 лет
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 181	Каша молочная манная	150	4,17	7,31	28,88	198,41	0,05	0,80	39,55	91,41	80,58	13,84	0,34
№ 379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
№ 14	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,20			48,00	2,88	3,60		0,02
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
	ИТОГО:		23,27	21,32	67,97	502,38	0,25	2,70	117,55	367,18	344,72	73,19	2,01

**возраст 7-11 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Эн. ценность	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№ 174	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,40	36,09	227,73	0,04	0,65	37,37	89,30	107,35	24,86	0,43
№ 382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,13	17,08	70,67	0,13			23,11	75,54	30,35	1,42
	Йогурт	100	11,63	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
№ 15	Сыр	10	2,32	2,95	0,04	36,00		0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10

Подсчёт пищевой и энергетической ценности питания детей с 7 до 11 лет вкл. за 10 дней

Приём пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	25% норма завтрак 60 факт 35% норма обед 0 факт
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	255,27	191,01	718,21	5071,46	
Среднее дневное значение завтрака	25,53	19,10	71,82	507,15	
Итого в обед за 10 дней	0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее дневное значение обеда	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 10 дней:	255,27	191,01	718,21	5071,46	
Среднее значение за 10 дней	25,53	19,10	71,82	507,15	
Норма при 60 % (2-х разовое питание)	15,32	11,46	43,09	304,29	
	белки	жиры	углеводы		
Соотношение от калорийности %	1,53	3,44	23,70		
Норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%		
	Вит. С(в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р	
Всего за 10 дней	30,25	4472,08	4126,91	1,08	
Среднее значение за 10 дней	3,03	447,21	412,69	1,08	
Норма 60 % (2-х разовое питание)	1,82	268,33	247,61		

Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ под. Ред. Могильного М.П. и Тутьельяна В.А. 2015.