


УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы *Лич* Е.О.Лищинская
 Приказ от «03» июля 2023 г. № 26

Примерное 10-дневное меню МКОУ СОШ с.Преображенка
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Неделя I. День I.</i>															
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	272,94	253	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0	51,45	100	0,0045	0,105	0,0345	0,075	135	88,5	7,5	0,135
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		675	19,87	29,39	86,28	682,69		0,1775	4,125	0,2135	0,785	524,2	462,3	77,9	1,545
Обед	Салат из овощей	60	1,56	4,68	1,8	55,8	27	0,024	9,6	0,102	1,86	21	28,8	9	0,54
	Суп-пюре из крупы перловой	200	3,1	2,98	15,32	100,6	160	0,038	0,28	0,024	0,24	66,6	97,2	13,6	0,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141	110	0,108	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
Итого за обед		520	9,72	8,14	73,64	407,4		0,180	10,38	0,126	2,1	136,6	239,8	57,8	4,76
Итого за день		1195	29,59	37,53	159,92	1090,09		0,358	14,51	0,339	2,89	660,8	702,1	135,7	6,31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 2.															
Завтрак	Макаронные изделия	150	5,66	0,66	29,04	144,9	291	0,057	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78
	Соус томатный с овощами	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
	Курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,98	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		730	35,74	29,62	84,26	724,73		0,262	8,56	0,149	1,76	408,8	451,5	77,2	2,815
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
	Кисель клюквы	200	0,1	0	23	96	502	0	1,8	0	0	10	7	2	0,1
	Борщ со сметаной	200	1,32	3,88	5,6	62,6	126	0,022	10,86	0	1,94	34,2	36,4	19,6	0,88
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		300	5,02	10,42	47,96	312,6		0,118	29,34	0	4,64	84,6	125,8	50,6	2,9
Итого за день		1030	40,76	40,04	132,22	1037,33		0,380	37,9	0,149	6,4	493,4	577,3	127,8	5,72

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 3.															
Завтрак	Каша пшенная вязкая	150	6,5	8,93	150,19	220,35	256	0,107	1,04	0,063	0,18	107,7	163,95	37,5	1,785
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100	0,0045	0,105	0,0345	0,075	135	88,5	7,5	0,135
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		625	20,09	26,49	199,67	631,1		0,225	3,745	0,197	0,685	500,9	456,85	78,2	2,77
Обед	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54
	Суп с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	155	0,02	0,6	0	1,88	6	33,2	12,2	0,28
	Компот из плодов консервированных	200	1	0	32,0	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		500	5,58	10,6	65,6	384,40		0,116	11,84	0	4,84	54	129,8	47,8	3,88
Итого за день		1125	25,67	37,09	265,27	1015,50		0,341	15,585	0,197	5,525	554,9	586,65	126	6,65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 4.															
Завтрак	Плов из отварной птицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43	406	0,02	0,93	0,01	3,86	23,57	95	22,14	0,93
	Чай с медом	200\15	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	0,026	0	0	0,26	4,8	15,6	3,36	0,26
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		615	20,45	24,93	71,43	591,23		0,126	3,53	0,109	4,22	280,57	295,5	54,5	1,71
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,6	6	2,4	66	22	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,48
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной (10г)	200	1,46	4	8,52	76	128	0,038	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Компот из ягод	200	1	0	23	96	507	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб ржаной – пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		590	5,94	10,56	52,22	335,30		0,176	82,44	0	5,32	101,9	143,20	72,9	4,01
Итого за день		1205	26,39	35,49	123,65	926,53		0,302	85,97	0,109	9,54	382,47	438,7	127,4	5,72

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 5.															
Завтрак	Жаркое домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная	150	13	13	11	213	396	0,07	5,93	0,05	0,45	18,75	147	28,5	2,25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		600	22,02	26,57	55,36	547,80		0,194	8,53	0,149	0,99	278,95	357,9	63,1	3,21
Обед	Салат свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,6	2,16	38,4	19	0,024	8,46	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58
	Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93	510	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110	0,108	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
Итого за обед		520	6,7	8,6	56,40	330		0,206	28,02	0	3,6	71,2	179,60	61,4	4,14
Итого за день		1120	28,72	35,17	111,76	877,80		0,4	36,55	0,149	4,59	350,15	537,5	124,5	7,35

Неделя 2. День 1.															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша « Дружба»	200	2,1	10,1	9,3	136	260	0,08	1,32	0,01	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	501	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Масло сливочное	10	0	8	0	75	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108								
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		650	14,14	26,12	54,48	490		0,2	5,22	0,129	0,3	493,8	412,3	72,6	0,88
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	56	0,018	6,06	0,012	1,38	99	85,2	14,4	0,84
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147	0,084	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
	Компот из плодов консервированных	200	1	0	32,0	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	112	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	110	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед		610	10,7	8,46	83,60	457,30		0,252	52,66	0,012	2,88	179,7	248	74,10	5,15
Итого за день		1260	24,84	34,58	138,08	947,30		0,452	57,88	0,141	3,18	673,5	660,3	146,7	6,03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 2.															
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	2,28	37,08	237	0,207	0	0,041	0,615	14,25	202,65	135,3	4,545
	Соус томатный с овощами \ курица отварная	50\70	17,23	12,61	5,04	202,35	456\404	0,052	4,64	0,03	0,535	29,9	124,4	15	1,065
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		730	35,56	34,11	56,60	597,73		0,372	7,24	0,170	1,58	302,35	531,45	183,5	6,46
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	3,1	6,9	21,9	162	73	0,054	6,12	0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1
	Кисель из концентрата плодов или ягодного	200	1,4	0	29	122	503	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед		590	14,26	13,44	83,74	518,30		0,25	50,44	0,024	2,66	109,5	248,6	84,10	3,15
Итого за день		1320	49,82	47,55	140,34	1116,03		0,622	57,68	0,194	4,24	411,85	780,05	267,6	9,61

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 3.															
Завтрак	Макаронные изделия отарные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	291	0,038	0,01	0	0,53	3,8	23,8	5,4	0,52
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	363	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108								
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		640	30,03	33,34	67	687,90		0,178	3,71	0,109	3,23	385	449,7	68,4	3,74
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1	0,024	15,36	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,48
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134	0,072	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590	0,016	0	0,002	0,7	5,8	18	4	0,42
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		520	7,54	12,9	79,46	467,40		0,184	23,5	0,002	5,48	81,8	173,4	62,4	4,7
Итого за день		1160	37,57	46,24	146,46	1155,30		0,362	27,21	0,111	8,71	466,8	623,1	130,8	8,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 4.															
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	429	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	Тефтели из говядины на пару	80	11,04	10,16	6,96	163,20	389	0,036	1,5	0,012	0,3	11,4	91,8	12,6	1,32
	Чай с медом	200\15	0,1	0	15	60	493								
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,68	94	108								
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		695	23,54	30,33	67,67	636		0,251	9,2	9,356	0,55	291,6	359,20	69,10	2,59
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,48	6,06	1,26	61,20	18	0,012	4,2	0	2,76	18	18,6	7,8	0,36
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	158	0,066	4,86	0	1,14	10,8	42,4	15,8	0,66
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,96	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		490	4,8	8,84	51,40	306,10		0,142	12,36	0	4	50,3	115,4	42,7	3,39
Итого за день		1185	28,34	39,17	119,07	942,10		0,393	21,56	9,356	4,55	341,9	474,60	111,8	5,98

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 5.															
Завтрак	Каша манная	150	5,81	8,87	26,66	209,55	250	0,06	1,07	0,06	0,57	105,45	102,3	17,25	0,42
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		610	15,59	22,52	75,94	567,85		0,173	3,67	0,159	1	363,65	306,7	50,45	1,27
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,20	17	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Суп картофельный из бобов	200	7,88	3,86	12,12	14,8	144	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
	Компот из ягод	200	1	0	23	96	507	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	30	31,98	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		590	41,68	10,68	56,32	273,30		0,308	52,24	0,03	3,28	93,5	152,8	67,3	3,41
Итого за день		1200	57,27	33,20	132,26	841,15		0,481	55,91	0,189	4,28	457,15	459,5	117,75	4,68