

Утверждаю
 Директор МКОУ «Средняя
 общеобразовательная
 школа №1 г. Дмитриева»
 С. А. Лагутина

Приказ № _____ от _____

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
 обучающихся МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День первый - понедельник

№ ре- цепта	Прием пищи, наименован	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (кКал)							
			Б	Ж		В1	С	Е	Ca	P	MFe	
	Завтрак											
	Бутерброд с маслом	90/10	9,6	13,0	259,4	0,20	0,40	0	130,38	0	0	1,2
45- 59	Каша молочная	250	7,75	12,5	248	0	0,5	0	106,0	84,4	1 6	0,2
11-53	Какао с	200	4,36	4,611	139	0	0,5	0	109,0	83,9	1	0,5
	Итого		21,71	30,111	646,4	0,2	1,4		345,38	168,3	3	1,9
	Обед											
56	Салат: икра	100	1,9	4,0	83,6	0	5,7	1,9	32,7	45,4	2 2	1,5
1,49	Суп пероховый	250	6,95	5,89	197,85	0,2	6,5	1,1	50,1	118,5	4	2,1
209	Пюре	150	4,1	5,3	179,1	0,2	14,1	0,3	39,8	108,8	3	1,6
2,89	Куры	70	26,3	15,6	204	0	0,6	10,8	10,6	90,1	9,	2,2
96	Кисель фруктовы	200	0,23	0,11	111,89	0	48,75		12,13			0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	102	0,1	0	1,1	9	43,5	9,	2

	Итого		42,78	31,3	876,64	0,5	75,65	15,2	154,33	406,3	1	10,27
	Полдник											
	Пряник	30	1,8	1,4	109,8	0	0	0	3,3	15	2,	0,2
434	Молоко кипященное	200	6,7	5,82	124,18	0,09	3,3	0	276,93	207,6	3	2,2
	Итого		8,5	7,22	233,98	0,09	3,3		280,23	222,6	3	2,4
	Итого за день		72,99	68,631	1751,02	0,79	80,35	15,2	779,94	797,1	1	14,57

День второй: вторник

№ ре- цепта	Прием пищи, наименован	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (кКал)							
			Б	Ж		B1	C	E	Ca	P	MFe	
	Завтрак											
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	63	0,08	0	0	55	0	0	25
212	Макаронн ик	150	6,0	5,85	235,8	0,1	0,2	1,1	18,54	57,41	1	1,23
	Йогурт	200	4	3	96	0,1	1,4	0	240	190	2	0
	Итого		15,1	13,45	394,8	0,28	1,6	1,1	380,5	320	4	26
	Обед											
	Салат «Из свеклы и	100	1,59	10,10	129,60	0,03	9,50	4,51	47,97	43,14	2	1,27
76	Борщ со сметаной	250/5	3,1	6,4	154,6	0,1	12,0	0,4	52,0	33,8	7	1,6
6,21	Гречка	150	9,11	6	273,97	33	75	3,5	134,1	146,3	9	60,2
2,15	Котлета	80	15,83	22,62	275	0,1	0,7	1,5	38,2	14,1	2	1,7
402	Компот из смеси	200	0	0	38,7	0	0	0	8,8	0	1,	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	102	0,1	0	1,1	9	43,5	9,	2
	Итого		32,93	45,52	973,87	33,33	95,2	11,01	290,07	280,8	2	66,77
	Полдник											
9,6	Бутерброд с маслом и	90\10\20	9,8	13,0	260,4	0,23	0,53	0	409,3	80	0	1,75
432	Кофейный напиток с	200	1,7	1,3	108,5	0	0,3	0	60,0	42,4	9,	0,2
	Итого		11,5	14,3	368,9	0,23	0,83	0	469,3	122,4	9,	1,95
	Итого за день		59,53	73,27	1737,57	33,84	97,63	12,11	1139,8	723,2	2	94,72

День третий: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества						
						Б	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
184	Каша манная молочная				250	8,8	3	0,2	0,6	0,1	1,6	145,5	132,9	23,6	0,6
	Бутерброд с маслом				90/10	9,6	2	0,20	0,40	0	0	130,38	0	0	1,2
430	Чай с сахаром				200	0,2	5	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого					18,6	6	0,28	0,6	0,1	1,6	206,6	132,9	25	25,6
	Обед														
	Салат «Морко»	100	1	2,1	7,5	54		0	4	2	1,3	40,8	44	30,4	0,8
1,88	Суп рыбный				250/50	9,5	1	0,2	6,3	0,2	0,4	40,2	156,3	46,4	1,2
2,50	Голубцы ленивые с мясом				200/70	20,1	3	0,1	24,2	0	1,9	76,4	202,5	42,8	3,6
96	Кисель фруктовый				200	0,23	1	0	48,75	0	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб				48	3,3	1	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого					34,13	6	0,4	81,25	2,2	4,7	178,53	446,3	127,1	7,87
	Полдник														
	Булочка				0,80	6,69	2	0,07	0	0,06	0,6	17	40	6	0,5
	Йогурт				200	4	9	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого					10,69	3	0,17	1,4	0,16	0,6	257	230	34	0,5
	Итого за день					63,42	17	0,85	81,25	0,46	5,6	401,33	765,2	155,7	33,17

День четвёртый: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
219	Сырники из творога со сметаной	150/10	14	17,56	0,1	0,4	1,1	118,2	20,3	1,0
11-53	Какао с молоком	200	4,611	20,64	0	0,5	0	109,0	19,9	0,5
	Итого		18,611	38,2	0,2	1,8	1,1	358,2	48,3	1
	Обед									
9,67	Салат из капусты и моркови	100	3,1	8,9	0	17,2	1,4	44,7	13,2	0,8
76	Борщ	250	6,4	20,9	0,1	12,0	0,4	52,0	75,1	1,6
7,9	Картофельное пюре	150	5,04	26,01	0,3	15,6	1,7	30,2	40,8	2,8
2,31	Рыба, припущенная с овощами	80	4,6	3,6	0,1	1,4	2,1	32,1	44,3	0,7
402	Компот из смеси сухофруктов	200	-	9,7	0	0	0	8,8	1,9	0
	Хлеб	55	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2
	Итого		19,54	93,91	0,6	46,2	6,7	176,8	184,8	7,9
	Полдник									
	Бутерброд с сыром	90\20	10,0	25,7	0,20	0,40	-	350,42	0	1,65
430	Чай с сахаром	200	0,05	15,01	0	0	0	6,1	1,4	0
	Итого		10,05	40,71	0,2	0,4	0	356,52	1,4	1,65
	Итого за день		48,201	172,82	1	48,4	7,8	891,52	234,5	10,55

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
210	Омлет натуральный	100	13,2	1,37	0,1	0,3	1,8	102,8	18,2	23
400	Молоко кипяченое	200	5,82	11,1	0,09	3,3	0	276,93	31,87	2,2
	Батон с джемом	90/20	2,6	46,3	0,1	0	0	17,1	11,7	0,9
	Итого		21,62	58,77	0,19	3,6	1,8	379,73	50,07	4,5
	Обед									
	Салат: «Морковь тертая»	100	2,1	7,5	0	4	1,3	40,8	30,4	0,8
1,62	Суп с фрикадельками	250\70	11,37	18,7	0,1	10,5	0,5	43,4	40,5	1,8
209	Макароны отварные	150	4,05	36,88	0,1	0	1,3	10	7,6	1
2,98	Куры запеченные	70	15,6	10,70	0	0,6	10,8	10,6	9,9	2,8
11-53	Какао с молоком	200	4,611	20,64	0	0,5	0	109,0	19,9	0,5
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2
	Итого		38,131	96,92	0,4	14,5	14,9	209,8	109	8,4
	Полдник									
	Булочка	0,80	8,22	52,28	0,07	0	0,6	17	6	0,5
	Сок фруктовый	200	0	18,2	0,04	3	0,3	15	7	2,9
	Итого		8,22	70,48	0,11	3	0,9	32	13	3,4
	Итого за день		67,971	226,17	0,7	21,1	17,6	621,53	172,07	14

День пятый: пятница

День шестой: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)									
			Б		B1	C	A	CP	Mg	Fe		
	Завтрак											
48,59	Каша рисовая молочная	250	7,75	248	0,09	0,75	0,01	6	84,15	14,03	0,99	
11,53	Какао с молоком	200	4,36	139	0	0,5	0	1	83,9	19,9	0,5	
	Итого		12,11	387	0,09	1,25	0,01	1	168,05	33,93	1,49	
	Обед											
	Салат: икра кабачковая	100	1,9	119	0	7	0,2	4	37	15	0,7	
76	Щи со сметаной	250\5	2,5	178,6	0,1	15,2	0,2	4	61,5	28,2	1,3	
133	Картофель тушеный	150	3,6	153,8	0,2	13,6	0,4	3	102,2	41,8	1,9	
3,750	Тефтели с соусом	80\30	18,6	268,9	0,1	1,1	0	1	21,9	163,8	2,5	
96	Кисель фруктовый	200	0,23	111,89	0	48,75	0	1	0	0	0,27	
	Хлеб	48	3,3	102	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2	
	Итого		30,13	934,19	0,5	85,65	0,8	1	266,1	258,3	8,67	
	Полдник											
9,6	Бутерброд с сыром и маслом	90\10\20	9,8	260,4	0,17	43,2	1,38	7	0	6,4	2,46	
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	108,5	0	0,3	0	6	42,4	9,6	0,2	
	Итого		11,5	368,9	0,17	43,5	1,38	1	42,4	16,2	2,66	
	Итого за день		53,47	1690,09	0,76	130,4	2,19	4	476,55	308,23	12,82	

День седьмой: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								
			Б		B1	C	A	CP	Mg	Fe	
	Завтрак										
184	Каша манная молочная	250	8,8	303,7	0,2	0,6	0,1	14	132,9	23,6	0,6
	Батон с джемом	90/20	6,8	240	0,1	0	0	17	58,5	11,7	0,9
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	108,5	0	0,3	0	60	42,4	9,6	0,2
	Итого		17,3	652,2	0,3	0,9	0,1	21	233,8	44,9	1,7
	Обед										
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	1,59	129,60	0,03	9,50	0,00	47	43,14	20,86	1,27
1,62	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	204	0,2	9,4	0,5	3	71,7	31,7	1,3
6,21	Гречка отварная	150	9,11	273,97	33	75	0	1	146,3	99,0	60,2
2,89	Куры запеченные	70	26,3	204	0	0,6	0,2	1	90,1	9,9	2,8
11-53	Какао с молоком	200	4,36	139	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Хлеб	48	3,3	102	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Итого		54,56	1052,57	33,43	94,5	0,7	2	438,24	180,4	69,57
	Полдник										
	Печенье	30	2,3	125,1	0	0	0	8	27	6	0,6
	Йогурт	200	4	96	0,1	1,4	0,1	2	190	28	0
	Итого	230	6,3	221,1	0,1	1,4	0,1	2	217	34	0,6
	Итого за день		78,16	1925,87	33,83	96,8	0,9	7	889,04	259,3	71,87

День восьмой: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								
			Б		B1	C	A	CP	Mg	Fe	
	: понедельник										
	Завтрак										
	Бутерброд с маслом	90\10	9,6	259,4	0,20	0,40	0	1	0	0	1,2
184	Каша пшеничная молочная	250	10,3	342,9	0,3	0,6	0,1	1	220,6	60,8	1,7
430	Чай с сахаром	200	0,2	57	0	0	0	6	0	1,4	0
	Итого		20,1	659,3	0,44	31,1	1,3	1	220,6	73,6	3,36
	Обед										
9,62a	Салат: винегрет	100	1,31	99,35	0	5,9	0,2	5	26,0	118,7	1,1
76	Щи со сметаной	250\5	2,5	178,6	0,1	15,2	0,2	4	61,5	28,2	1,3
7,9	Картофельное пюре	150	3,83	171,93	0,3	15,6	0,4	3	102,2	40,8	2,8
2,31	Рыба, припущенная с овощами	80	10,0	109,2	0,1	1,4	0,2	3	169,5	44,3	0,7
402	Компот из смеси сухофруктов	200	-	38,7	0	0	0	8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	102	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Итого		21,69	699,78	0,6	38,1	1	1	302,7	233,4	7,9
	Полдник										
	Батон с джемом	50\20	6,2	236,41	0,1	0,2	0,5	2	97	17	5
	Йогурт	200	4	96	0,1	1,4	0,1	2	190	28	0
	Итого		10,2	332,41	0,2	1,6	0,6	2	287	45	5
	Итого за день		51,99	1691,49	1,24	70,8	2,9	6	810	362	16,26

День девятый: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества							
			Б	У								
Завтрак						В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
4,1	Запеканка из творога со сметаной	150\10	5,04	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	158,51	431,39	18,48	0,46
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	22,8	108,5	0	0,3	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		6,74	43,4	376,82	0,12	0,67	44,8	218,51	473,79	28,08	0,66
Обед												
9,67	Салат из капусты и моркови	100	1,16	8,9	70,4	0	17,2	0	44,7	24,8	13,2	0,8
1,49	Суп гороховый	250	6,95	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	50,1	118,5	45,6	2,1
7,9	Макароны отварные	150	5,7	35,8	207	0,1	0	0,1	10	42,6	7,6	1
23,9	Биточки рыбные	80	13,2	12,0	135,5	0,1	0,2	0	32,1	187,1	44,3	1,1
96	Кисель фруктовый	200	0,23	27,4	111,89	0	48,75	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб	48	3,3	21,2	102	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Итого		30,54	118,02	824,64	0,5	72,65	0,3	154,7	416,5	122,1	7
Полдник												
	Булочка	0,80	6,69	52,28	290,22	0,07	0	0,06	17	40	6	0,5
430	Чай с сахаром	200	0,2	15,01	57	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		6,89	67,29	347,22	0,07	-	0,06	23,1	40	7,4	0,5
	Итого за день		44,17	229,66	1548,68	0,69	73,32	45,16	396,31	930,29	157,58	8,46

День десятый: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Минеральные вещества							
			Б	У								
Завтрак						В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
189	Каша геркулесовая молочная	250	8,25	34	255,5	0,1	0,4	0	96,0	125,8	36,2	0,9
11-53	Какао с молоком	200	4,36	20,64	139	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Батон с джемом	90/20	6,8	46,3	240	0,1	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9

	Итого		19,41	100	634,5	0,18	4,05	0,03	344,57	291,84	45,9	3,19
	Обед											
56	Салат: икра свекольная	100	1,9	9,9	83,6	0	5,7	0	32,7	45,4	22,4	1,5
91	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,4	23,4	149,7	0,1	10,5	0,4	43,4	99,3	40,5	1,8
7,9	Рис отварной	150	3,83	26,	175,93	0,03	0	0,05	16,5	67	20,5	1,1
2,118	Гуляш со свиной	70	1,24	4,9	235,8	0	2,4	0,4	20,8	130,5	17,5	2,8
402	Компот из смеси сухофруктов	200	-	9,7	38,7	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	21,	102	0,1	0	0	9	43,5	9,5	2
	Итого		13,67	95,17	785,73	0,23	18,6	0,85	131,2	385,7	116,3	9,2
	Полдник											
	Булочка	0,80	6,69	52,28	290,22	0,07	0	0,06	17	40	6	0,5
11-53	Сок фруктовый	200	1	18,2	76	0,04	3	0	15	15	7	2,9
	Итого		7,69	70,48	366,22	0,11	3	0,06	32	55	13	3,4
	Итого за день		40,77	266,59	1786,45	0,52	25,65	0,94	507,77	732,54	171,2	15,79
	Итого за 10 дней		594,62	2222,696	16927,66	74,22	725,7	57,55	6601,38	9811,06	2300,07	292,18
	Итого за 10 дней в среднем		59,462	222,2696	1692,766	7,422	72,57	5,755	660,138	981,106	230,007	29,218
	В среднем за 10 дней завтраков				528,155							
	В среднем за 10 дней обедов				839,974							
	В среднем за 10 дней полдников				325,237							