

Утверждаю
 Директор МКОУ «Средняя
 общеобразовательная
 школа №1 г. Дмитриева»
 С. А. Лагутина
 Приказ №203 от 31.08.2023 г.

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

Сезон: весенне-летний

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	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	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 кипяченое	200	5,82	11,1	0,09	3,3	0	276,93	31,87	2,2
	Итого	230	7,22	33,6	0,09	3,3		280,23	34,57	2,4
	Итого за день		72,831	222,211	0,79	80,35	15,2	779,94	196,77	14,57

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Ж	У							
День второй: вторник											
	Завтрак					B1	C	E	Ca	Mg	Fe
4,1	Яйцо вареное	40	4,6	0,3	0,08	0	0	55	0	25	
212	Макаронник	150	5,85	39,3	0,1	0,2	1,1	18,54	11,73	1,23	
432	Кофейный напиток с	200	1,3	22,8	0,1	1,4	0	240	28	0	
	Итого	390	11,75	62,4	0,28	1,6	1,1	380,5	44,5	26	
	Обед										
9.61	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	10,10	8,13	0,03	9,50	4,51	47,97	20,86	1,27	
76	Борщ со сметаной	250/5	6,4	20,9	0,1	12,0	0,4	52,0	75,1	1,6	
9	Гречка отварная	150	6	49,77	33	75	3,5	134,1	99,0	60,2	
272	Котлета	90	25,45	9,15	0,1	0,7	1,5	38,2	23,6	1,7	
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	9,7	0	0	0	8,8	1,9	0	
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2	
	Итого	843	48,35	118,85	33,33	95,2	11,01	290,07	229,96	66,77	
	Полдник										
9,6	Бутерброд с маслом и сыром	90\10\20	13,0	25,7	0,23	0,53	0	409,3	0	1,75	
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	22,8	0	0,3	0	60,0	9,6	0,2	
	Итого	320	14,3	48,5	0,23	0,83	0	469,3	9,6	1,95	
	Итого за день		74,4	229,75	33,84	97,63	12,11	1139,8	284,06	94,72	

№ ре-	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества
-------	--------------------------	-------	----------------------	---------------	----------------------

цепта	блюда	порции	Б	У										
День третий: среда														
Завтрак														
189	Каша манная молочная	250	8,8	44,7	0,6	0,1	1,6	132,9	0,6					
	Батон	45	3,4	23,2	0,40	0	0	0	1,2					
430	Чай с сахаром	200	0,2	15,01	0	0	0	0	0					
	Итого	495	12,4	82,91	0,6	0,1	1,6	132,9	25,6					
Обед														
	Салат «Зелен	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	55,8	18,9	0,6
1,88	Суп рыбный	250/50	9,5	12,7	6,3	0,2	0,4	156,3	1,2					
306	Голубцы ленивые с мясом	200/90	21,59	16,54	24,2	0	1,9	202,5	3,6					
48	Кисель фруктовый	200	0,23	27,48	48,75	0	0	0	0,27					
	Хлеб	48	3,3	21,2	0	0	1,1	43,5	2					
	Итого	918	37,62	84,22	81,25	2,2	4,7	446,3	7,87					
Полдник														
	Булочка	80	6,69	52,28	0	0,06	0,6	40	0,5					
430	Чай с сахаром	200	0,2	15,01	1,4	0,1	0	190	0					
	Итого	280	6,89	67,29	1,4	0,16	0,6	230	0,5					
	Итого за день		56,91	234,42	81,25	0,46	5,6	765,2	33,17					

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У						
День четвертый: четверг										
Завтрак										
189	Каша пшеничная молочная	250	11.1	50,1	0,1	0,4	1,1	118,2	20,3	1,0
430	Чай с сахаром	200	0,05	15,01	0	0	0	6.1	1.4	0
	Батон	45	1.3	23.2	0.1	0.2	3.2	24	17	5
	Итого	495	12,45	88,31	0,2	1,8	1,1	358,2	48,3	1
Обед										
	Салат «Икра кабачковая»	100	8,9	7,7	0	7	0,2	0	37	15
76	Борщ	250	6,4	20,9	0,1	12,0	0,4	52,0	75,1	1,6

335	Картофельное пюре	150	5,04	26,01	0,3	15,6	1,7	30,2	40,8	2,8
231	Рыба, припущенная с овощами	90	5,2	4,05	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	845	25,94	89,56	0,6	46,2	6,7	176,8	184,8	7,9
	Полдник									
9	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	310	10,05	40,71	0,2	0,4	0	356,52	1,4	1,65
	Итого за день		48,44	218,58	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	Ca	Mg	Fe
День пятый: пятница										
	Завтрак				В1	С	Е	Ca	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	100	13,2	1,37	0,1	0,3	1,8	102,8	18,2	23
430	Чай с сахаром	200	0,05	15,01	0	0	0	6,1	1,4	0
	Батон	45	1,3	23,2	0,1	0,2	3,2	24	17	5
	Итого	345	14,55	39,58	0,19	3,6	1,8	379,73	50,07	4,5
	Обед									
	Салат «Винегрет»	100	6,63	8,55	0	4	1,3	40,8	30,4	0,8
97	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
	Куры запеченные	90	19,1	13,77	0	0,6	10,8	10,6	9,9	2,8
433	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	908	46,16	119,74	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	280	8,22	70,48	0,11	3	0,9	32	13	3,4
	Итого за день		68,911	229,8	0,7	21,1	17,6	621,53	172,07	14

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У						
День шестой: понедельник										
	Завтрак				B1	C	E	Ca	Mg	Fe
189	Каша рисовая молочная	250	12,5	27,75	0	0,5	0	106,0	16,0	0,2
433	Какао с молоком	200	4,611	20,64	0	0,5	0	109,0	19,9	0,5
	Итого	450	17,111	48,39	0,09	1,25	2,18	176,64	33,93	1,49
	Обед									
	Салат «Икра кабачковая»	100	8,9	7,7	0	7	0	41	15	0,7
84	Щи со сметаной	250\5	4,4	14,9	0,1	15,2	0,3	43,9	28,2	1,3
133	Картофель тушеный	150	3,6	26,7	0,2	13,6	1,6	33,2	41,8	1,9
283	Тефтели с соусом	90\30	18,44	12	0,1	1,1	1,4	17,8	163,8	2,5
48	Кисель фруктовый	200	0,11	27,48	0	48,75	0	12,13	0	0,27
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2
	Итого	618	35,85	109,98	0,5	85,65	4,4	157,03	258,3	8,67
	Полдник									
9,6	Бутерброд с маслом и сыром	90\10\20	13,0	25,7	0,23	0,53	0	409,3	0	1,75
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	22,8	0	0,3	0	60,0	9,6	0,2
	Итого	320	14,3	37,126	0,17	43,5	0	130,94	16,2	2,66
	Итого за день		67,26	195,50	0,76	130,4	6,58	464,61	308,23	12,82

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У						
День седьмой: вторник										
	Завтрак				B1	C	E	Ca	Mg	Fe
189	Каша манная молочная	250	10,0	44,7	0,2	0,6	1,6	140,5	23,6	0,6
	Батон	45	1,3	23,2	0,1	0	0	17,1	11,7	0,9
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	22,8	0	0,3	0	60,0	9,6	0,2
	Итого	495	25,2	90,7	0,3	0,9	1,6	212,6	44,9	1,7
	Обед									
9.61	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	10,10	8,13	0,03	9,50	4,51	47,97	20,86	1,27

97	Суп с фрикадельками	250/70	41,37	18,7	0,2	9,4	0,4	30,4	31,7	1,3
9	Гречка отварная	150	6	49,77	33	75	3,5	134,1	99,0	60,2
2,89	Куры запеченные	90	19,8	13,77	0	0,6	10,8	10,6	9,9	2,8
433	Какао с молоком	200	4,611	20,64	0,1	0	1,1	9	9,5	2
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2
	Итого	908	82,28	132,21	33,43	94,5	21,41	241,07	180,46	69,57
	Полдник									
	Печенье	30	2,9	22,3	0	0	0	8,7	6	0,6
	Йогурт	200	3	6	0,1	1,4	0	240	28	0
	Итого	230	5,9	28,3	0,1	1,4	0	248,7	34	0,6
	Итого за день		113,38	251,21	33,83	96,8	23,1	702,37	259,36	71,87

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Ж	У							
	День восьмой: среда										
	Завтрак				B1	C	E	Ca	Mg	Fe	
	Батон	45	1,3	23,2	0,20	0,40	0	130,38	0	1,2	
189	Каша пшеничная молочная	250	11,1	50,1	0,3	0,6	1,8	150,8	60,8	1,7	
430	Чай с сахаром	200	0,005	15,01	0	0	0	6,1	1,4	0	
	Итого	495	12,45	88,31	0,44	31,1	1,8	197,1	73,6	3,36	
	Обед										
51	Салат «Винегрет»	100	6,63	8,55	0	5,9	2,5	51,1	118,7	1,1	
84	Щи со сметаной	250/5	4,4	14,9	0,1	15,2	0,3	43,9	28,2	1,3	
335	Картофельное пюре	150	5,04	26,01	0,3	15,6	1,7	30,2	40,8	2,8	
231	Рыба, припущенная с овощами	90	5,2	4,05	0,1	1,4	2,1	32,1	44,3	0,7	
402	Компот из смеси	200	-	9,7	0	0	0	8,8	1,9	0	
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	9,5	2	
	Итого	843	21,67	84,42	0,6	38,1	7,7	175,1	233,4	7,9	
	Полдник										
2	Батон с джемом	45/20	1,3	23,2	0,1	0,2	3,2	24	17	5	
430	Чай с сахаром	200	0.005	15.01	0	0	0	6.1	1.4	0	
	Итого	265	1,305	28,21	0,2	1,6	3,2	264	45	5	
	Итого за день		35,425	200,94	1,24	70,8	12,7	636,2	362	16,26	

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Ж	У							
День девятый: четверг											
	Завтрак				В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	Каша геркулесовая молочная	250	9,5	34	0,12	0,37	0,31	158,51	43	18,48	0,46
433	Какао с молоком	200	4,611	20,64	0	0,3	0	60,0	42,	9,6	0,2
2	Батон с джемом	45/20	1.3	23.2	0.1	0.2	3.2	24	97	17	5
	Итого	515	15,41	77,84	0,12	0,67	0,31	218,51	47	28,08	0,66
	Обед										
56	Салат «Икра свекольная»	100	4,0	9,9	0	17,2	1,4	44,7	24,	13,2	0,8
91	Рассольник «Ленинградский» со	250/5	4,6	33,4	0,2	6,5	1,1	50,1	11 0,5	45,6	2,1
325	Рис отварной	150	5,04	26,01	0,1	0	1,3	10	42, 7	7,6	1
259	Гуляш со свининой	90	1,42	5,69	0,1	0,2	1,5	32,1	18 7,1	44,3	1,1
402	Компот из смеси сухофруктов	200	-	9,7	0	48,75	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	43,	9,5	2
	Итого	1018	15,46	105,9	0,5	72,65	6,4	154,7	41	122,1	7
	Полдник										
	Булочка	0,80	8,22	52,28	0,07	0	0,6	17	40	6	0,5
	Сок Фруктовый	200	0	18,2	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		8,22	70,8	0,07	-	0,6	23,1	40	7,4	0,5
	Итого за день		39.09	254,54	0,69	73,32	7,31	396,31	93	157,58	8,46

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (кКал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Ж	У							
День десятый: пятница											

	Завтрак				B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
237	Запеканка из творога со сметаной	100/10	18,40	20,64	0.1	0,4	0,8	96,0	12,5,8	36,2	0,9
430	Чай с сахаром	200	0.05	15,01	0	0	0	6.1	0	1.4	0
	Итого	310	18,45	35,65	0,18	4,05	2,18	344,57	29	45,9	3,19
	Обед										
9,61	Салат; зеленый горошек свекла	100	10,10	8,13	0	17,2	1,4	44,7	24,8	13,2	0,8
25	Суп гороховый	250	5,89	13,47	0,1	10,5	0,5	43,4	99,3	40,5	1,8
209	Макаронны отварные	150	4,05	35,88	0,03	0	0,7	16,5	67	20,5	1,1
239	Биточки рыбные	100	4,88	15,0	0	2,4	1,8	20,8	13	17,5	2,8
48	Кисель фруктовый	200	0,11	27,48	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	0,4	21,2	0,1	0	1,1	9	43,	9,5	2
	Итого	828	25,43	121,16	0,23	18,6	6	131,2	38	116,3	9,2
	Полдник										
	Булочка	80	8,22	52,28	0,07	0	0,6	17	40	6	0,5
430	Чай с сахаром	200	0,05	15,01	0	0	0	6.1	0	1.4	0
	Итого	280	8,27	67,29	0,11	3	0,9	32	55	13	3,4
	Итого за день		52,15	224,1	0,52	25,65	9,08	507,77	73	171,2	15,79
	Итого за 10 дней		615,317	2261,051	74,22	725,7	116,99	6601,38	9811,	2300,07	292,18
	Итого за 10 дней в среднем		61.5317	226.1051	7,422	72,57	11,699	660,138	981,1	230,007	29,218