

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Большереченская СОШ»
 Н.П. Арефьева
 01.10.2019

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся возрастом от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 день															
Энергетическая ценность, ккал															
ЗАВТРАК															
181	Каша молочная из манной крупы	150	5,9	5,21	37,93	260	0,09	0,66	0	0	100,28	0	0	1,62	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	14,96	56,82	0	0,02	0	0	10,32	0	0	0,26	
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,26	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
16	Колбаса порциями	20	9,61	5,71	30,4	200,42	0,08	0,05	0	0	52,92	0	0	0,94	
ОБЕД															
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,79	1,95	3,76	34,2	0,01	11,31	0	5,06	17,3	16,66	16,99	0,3	
82	Борщ со сметаной	200	5,72	25,52	13,5	309,3	0,14	0,8	0	17,82	59,5	147,46	33,82	1,84	
243	Сосиска отварная	80	11,78	7,12	2,93	110	0,05	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91	
202	Макароны отварные	150	5,2	0,67	33,92	106,3	0,06	0	0	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86	
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	100,6	0,02	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,96	
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	46,2	47,4	167,5	1410,0	0,55	15,18	0,04	25,06	327,58	338,59	87,71	9,58	

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
398	Блины с фруктовой начинкой	150	15,79	26,15	52,71	347,14	0,15	0,21	0	0	95,57	0	0	2,79
376	Чай с сахаром	200	1,44	1,23	2,74	27,14	0,03	4,84	0	0	11,25	0	0	0,35
-	Вафли	50	1,42	1,26	14,8	75,34	0,04	1,24	0	0	117,76	0	0	0,38
52	Салат из свеклы	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	4,25	0	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
102	Су гороховый	200	1,42	3,56	6,32	71,8	0,04	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
290	Мясо птицы тушеное в соусе	80	8,54	5,21	9,68	121,9	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69
171	Рис отварной	150	3,65	5,37	39,69	209,7	0,03	0	0	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,44	0,16	28,44	116,6	0	2,7	0	0,12	20,56	11,2	11,06	0,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	40,58	47,4	167,5	1283,06	0,57	36,47	0,02	5,46	365,84	283,06	91,42	10,67

ЗАВРТАК

ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
204	Макароны отварные с сыром	150	5,9	7,55	57,02	240	0,09	0,66	0	0	100,28	0	0	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,54	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Печенье	40	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
ОБЕД														
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,64	4,31	12,72	80,28	0,02	2,81	0	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
108	Суп с клецками	200	4,62	4,08	9,58	85,8	0,08	6,7	0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
280	Фрикадельки из говядины в соусе	80	12	17,6	15,92	250,18	0,06	0,25	0,03	2,59	31,38	137,31	40,57	2,04
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,8	35,45	137,25	0,14	18,17	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
367	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	38,5	46,93	167,5	1235,81	0,51	131,12	0,03	14,65	306,04	348,61	111,96	8,73

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВРТАК															
173	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	11,1	16,59	42	305	0,09	0,71	0	0	293,39	0	0	0,96	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,32	0	0	0,26	
15	Сыр порциями	20	3,15	2,68	15,94	86,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,14	
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
ОБЕД															
67	Винегрет	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,93	0	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4	
98	Суп полевой	200	1,9	4,06	10,4	93,6	0,04	0,76	0	2,1	21,84	29,42	12,18	0,58	
234	Котлеты рыбные с соусом	80	18,73	15,31	39,04	383,01	0,09	1,91	0	4,12	21,35	300,22	58,93	3,98	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,0	20,45	107,25	0,14	18,17	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,08	32,02	102,14	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			-	46,2	47,4	178,3	1410,0	0,53	31,51	0,02	7,59	580,38	593,44	151,62	9,92

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВРТАК													
210	Омлет натуральный	150	4,17	7,9	28,88	0,06	0,8	0,05	0,36	91,41	80,58	13,85	0,35
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	13,7	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
16	Колбаса вареная	20	0,08	7,45	0,13	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД													
73	Икра кабачковая	60	0,64	0,1	5,11	0,03	2,63	0	0,2	14,39	26,72	18,23	0,64
112	Суп куриный с вермишелью	200	2,09	3,98	8,74	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
291	Плов с мясом птицы	230	24,26	18,85	42,45	0,4	28,86	5,54	2,95	40,44	223,29	14,8	9,28
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,96
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	38,5	39,5	167,75	0,65	44,26	5,59	5,87	238,4	421,07	82,91	14,44

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
173	Каша молочная пшеничная	150	13,93	22,82	17,64	289,65	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64		
-	Печенье	50	3,12	1,88	17,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	0,01	118,75	18,75	0,13		
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,32	0	0	0,26		
49	Салат витаминовый	60	0,85	3,01	9,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
102	Суп гороховый	200	1,46	4,38	11,64	55	0,02	7,9	0	1,9	37,9	29,42	15,42	0,6		
294	Котлеты куриные с соусом	80	12,68	12,19	11,84	208	0,14	0,66	0,04	49,74	43,48	58,18	16,14	2,63		
171	Рис отварной	150	5,24	0,67	41,92	156,3	0,03	0	0	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53		
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,44	0,16	38,2	116,6	0	2,7	0	0,12	20,56	11,2	11,06	0,8		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33		
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	46,2	47,4	167,5	1263,91	0,51	21,11	12,87	55,27	282,07	547,28	108,56	10,95		

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
398	Блины с фруктовой начинкой	150	19,41	15,2	49,74	413,56	0,11	0,66	0,09	0,66	272,16	301,22	40,49	1,22
16	Колбаса порциями	20	0,08	7,25	0,93	66	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоками	60	1,03	3	6,08	51,42	0,01	11,89	0	9,24	31,34	20,37	9,61	0,4
82	Борщ со сметаной	200	1,76	2,28	12,32	84,8	0,1	8,86	0	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
290	Мясо птицы тушеное	80	11,01	5,26	3,8	111	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
202	Макароны отварные	150	3,65	5,37	46,69	209,7	0,03	0	0	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
367	Напиток лимонный	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,7	39,5	167,5	1357,38	0,41	29,38	0,1	15,5	430,74	665,52	143,6	6,58

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная рисовая	150	4,14	7,62	39,61	204,54	0,08	0,66	0,03	0,12	91,14	106,86	25,36	0,57
-	Печенье	50	1,42	1,26	19,8	75,34	0,04	1,24	0	0	117,76	0	0	0,38
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
42	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,5	3,02	1,72	33,6	0,09	4,25	0	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
112	Суп куриный с вермишелью	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
280	Фрикадельки из говядины с соусом	80	20,84	23,27	29,31	379,28	0,16	8,69	0	0	39,22	0	0	4,97
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	4,8	35,45	137,25	0,14	18,17	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржанопшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	39,46	45,63	167,5	1280,45	0,69	151,54	0,03	3,61	405,59	307,91	104,8	13,03

ОБЕД

ЗАВРТАК

9 день

9 день														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	6,44	8,37	37,02	250,92	0,09	0,66	0	0	100,28	0	0	1,62
-	Вафли	20	0,13	0	0,61	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
ОБЕД														
73	Икра кабачковая	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,63	0	0,2	14,39	26,72	18,23	0,64
108	Суп с клецками	200	5,58	6,16	24,68	98,6	0,08	6,6	0	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
234	Котлеты рыбные с соусом	80	15,42	8,03	14,86	113,27	0,04	0,3	0,02	0,33	17,2	60,46	12	0,5
312	Картофельное пюре	150	2,53	15,7	37,28	202,86	0,09	17,86	0,06	2,86	53,08	64,29	23,23	0,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		-	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,45	31,3	0,08	5,23	279,95	264,73	100,5	7,47

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
10 день															
ЗАВРТАК															
204	Макароны отварные с сыром	150	5,9	7,55	57,02	210	0,09	0,66	0	0	100,28	0	0	1,62	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,64	4,05	0	72	0,01	0,14	0	0	176	0	0	0,2	
-	Пряники	50	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
ОБЕД															
67	Винегрет	60	0,94	2,61	5,38	27,42	0,03	19,74	0	9,6	19,18	20,32	9,98	0,34	
106	Суп рыбный	200	5,77	18,52	18,49	339,4	0,14	0,8	0	17,82	59,5	147,46	33,82	1,84	
291	Плов из мяса птицы	230	13,99	13,45	42,81	372,4	0,17	0	0,02	1,29	33,42	130,56	21,5	2,04	
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,16	0,16	27,88	100,68	0,02	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,96	
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33	
-	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			-	38,5	47,4	167,5	1410,0	0,56	24,78	0,02	29,15	438,36	345,14	80,44	9,22

ОБЕД

