

—
директор МОУ Шелопугинская СОШ
«Утверждаю»

Н.С.Сергеева



Примерное 10-дневное меню

МОУ Шелопугинская СОШ

ЛОУ «Радуга»

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню для школьников 7 -11 лет

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
Завтрак														
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,80	110,1	0	0,260	0,6
419К /сж	Кофейный напиток на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	9,00	0,02		0,80	114,67	12,60	0,12	81,00
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48		0,06		0,80	68,00	4,80	0,48	54,93
	Фрукты (Яблоко)	100	0,80	0,40	9,8	47,00		0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого:	520	15,85	16,37	79,73	525,41	9,00	0,17	0,28	12,40	308,77	26,40	3,06	147,53
Обед														
49М /сж	Салат «Витаминный»	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,33	0,02	1,83	13,81	6,50	7,62	0,47	12,84
97	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17		32,3	19,7	1,7	16,3
473 558	Ёжики мясные с соусом	90/20	11,98	12,58	9,2	197,91		0,07	1,64	2,20	14,59	21,16	1,88	139,08
117 М/с сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,4	246,01	24,0	0,29	0,60		15,93	134,07	4,51	201,68
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,90	0,18	22,4	89,6	0	0,02	0,18	36,00	12,60	7,20	2,52	12,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	810	35,68	29,16	117,04	873,83	24,63	0,528	15,17	52,01	91,12	202,95	11,88	417,30
Итого завтрак и обед:		1320	51,53	45,53	196,77	1399,24	33,63	0,698	15,45	64,41	399,89	229,35	14,94	564,83

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День второй														
	Завтрак													
120 М \сж	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	4,67	3,51	16,81	118,22	14,40	0,05	0,25	0,60	124,78	16,65	0,37	104,55
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,80	160,0	0,25	0,07	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	2,2	0,03	0,1	8,70	5,00	27,00	0,06	22,00
377/М сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0	0,02	0,01	2,00	7,35	5,12	0,4	9,56
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:	567	21,70	16,01	61,34	480,58	16,85	0,23	2,86	11,5	317,69	101,89	3,92	459,01
	Обед													
81М/ сж	Борщ	200	1,46	4,60	7,57	64,75	0	0,05	1,49	18,7	34,33	18,84	0,90	37,17
294М/ сж	Котлеты рубленые из кур	90	14,11	19,50	13,89	288,13	72,10	0,10	2,40	1,26	16,97	21,48	1,64	128,06
515	Рис отварной с /маслом	150/10	5,3	3,08/ 7,25	40,01	202,95	14,00	0,04	0,25		5,71	27,03	0,55	82,16
	Овощи свежие нарезка: огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0	0,03	0,06	2,94	10,20	8,40	0,30	18,00
349М/ сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0	0,02	0,99	0,72	28,80	18,90	0,62	26,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	730	28,15	35,96	105,03	753,75	86,1	0,3	5,71	23,62	105,21	107,85	3,16	326,47
Итого завтрак и обед:		1280	46,65	50,96	166,37	1234,33	1102,95	0,53	8,57	35,12	422,9	209,74	7,08	785,48

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
	Завтрак													
301	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	150/10/ 20	12,19	13,56	37,40	280,3	46,5	0,10	0,91	0,1	180,86	15,3	1,01	143,24
248К/с сж	Рыба запечённая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	18,60	0,06	1,96	6,20	81,95	13,12	0,59	148,58
382М \сж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	9,12	0,02	0,01	0,50	113,12	29,6	1,00	107,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0	0,06	0,52	0	9,20	13,20	0,80	34,80
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,20	7,50	38,00	0	0,12	0,40	76,00	70,00	22,00	0,20	34,00
	Итого:	610	29,38	21,92	81,46	606,00	74,22	0,36	3,8	82,80	455,13	93,22	3,6	467,82
	Обед													
63К/ сж	Салат из моркови, яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0	0,03	2,63	3,45	13,23	14,48	0,48	21,20
102 М/сж	Суп картофельный с бобовыми на кур.б.(гороховый)	250	10,5	5,3	22,1	183,2	4,90	0,19	1,54	0	32,3	46,2	2,7	97,32
260М/ сж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0	0,07	1,94	4,05	10,94	20,70	2,17	145,25
143М/ сж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	22,00	0,07	2,09	34,68	49,67	34,36	1,18	79,73
350М/ сж	Кисель ягодный	200	0,1	0,015	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	790	31,18	34,40	85,66	826,1	26,90	0,43	8,72	43,26	121,74	128,94	7,51	381,90
Итого завтрак и обед:		1400	60,56	56,32	167,12	1432,10	101,12	0,79	12,52	82,80	455,13	222,16	11,11	849,72

№ ре- ц.	Прием пищи, Наименование блюд	Масс а пор- ции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День четвертый														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	200/ 10	9,12	12,8	44,24	329,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	34,50	0,01	0,08	0,12	150,00	6,75	0,15	96,00
419К/с сж	Кофейный напиток на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	9,00	0,02		0,80	114,67	12,60	0,12	81,00
	Фрукты (Яблоко)	100	0,80	0,40	9,8	47,00		0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	2,20	11,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	565	20,16	20,00	85,74	599,93	43,5	0,76	2,8	12,00	533,82	41,55	3,27	223,60
	Обед													
94К \сж	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0	0,06	1,48	6,90	13,55	15,25	0,60	43,88
95М/с сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	4,90	0,09	1,48	21,14	22,06	23,53	0,94	62,94
312М/ сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	18,30	0,16	0,17	25,94	45,14	33,11	1,22	97,47
277К/ сж	Говядина в кисло- сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0	0,08	1,27	1,80	14,16	19,18	2,17	148,05
473К/ сж	Напиток витаминный	200	0,40	0,13	17,97	79,45	57,19	0,02	0,30	57,00	9,80	4,13	0,45	10,22
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	740	26,09	26,70	63,41	684,76	80,39	1,01	5,22	112,78	113,91	108,4	6,18	397,36
Итого завтрак и обед:		1305	46,25	46,70	149,15	1284,69	123,89	1,77	8,02	124,78	647,73	149,95	9,45	620,96

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Завтрак													
224М/ 334М/ ССЖ	Творожная запеканка с морковью и соусом	180	18,6	13,96	41,41	369,93	67,95	0,09	2,23	4,19	192,98	42,56	1,19	255,45
377/М ССЖ	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0	0,02	0,01	2,00	7,35	5,12	0,4	9,56
	Батон/ с маслом сл	40/10	3,04/ 0,08	1,12/ 7,25	20,56/ 0,13	104,48/ 66,09	0/40,0 0	0,06 /0	0/2,0	0,80/ 0	68,00/ 2,40	4,80	0,48/ 0,02	54,93/ 3,00
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	2,2	0,03	0,1	8,70	5,00	27,00	0,06	22,00
	Итого:	517	23,27	22,84	92,27	674,46	110,15	0,2	4,34	14,97	275,73	79,48	2,15	322,94
	Обед													
42М/с сж	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,90	0	0,05	1,39	8,20	9,25	11,61	0,46	29,34
87М/с сж	Щи из свежей капусты	250	1,57	3,12	5,82	58,47	0	0,05	1,47	28,00	37,10	15,10	0,57	31,75
291М/ ССЖ	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	67,90	0,17	3,25	6,54	28,18	51,09	2,36	242,60
350М/ ССЖ	Кисель ягодный из плодов черной смородины	200	0,19	0,04	22,30	87,80	0	0,01	0,13	36,00	6,4	5,58	0,28	5,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	750	40,5	32,8	80,9	642,71	67,90	0,34	6,76	79,08	90,13	96,58	4,46	344,43
Итого завтрак и обед:		1267	63,77	55,64	173,17	1317,17	178,05	0,54	11,1	94,05	365,86	176,06	6,61	667,37

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	В1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
	Завтрак													
175M \\сж	Каша молочная дружба	200	5,04	6,34	30,94	201,59	28,40	0,09	0,14	0,50	107,01	30,21	0,64	130,05
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	34,50	0,01	0,08	0,12	150,00	6,75	0,15	96,00
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	0,12	0,40	76,00	70,00	22,00	0,20	34,00
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48		0,06		0,80	68,00	4,80	0,48	54,93
	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	66,09	40,00	0	0,10	2,4	0	0	0,02	3,00
382M \\сж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	9,12	0,02	0,01	0,50	113,12	29,60	1,00	107,20
	Итого:	565	15,62	21,21	75,21	559,21	112,02	0,30	0,73	80,32	508,13	93,36	2,49	425,18
	Обед													
67M/с сж	Винегрет	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0	0,03	1,83	7,50	19,89	11,91	0,50	22,24
147K/ сж	Суп фасолевый с овощами	250	9,49	2,86	23,66	162,96	0	0,24	1,4	10,45	75,47	56,44	2,97	219,12
117M/ сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,40	246,01	24,0	0,29	0,60		15,93	134,07	4,51	201,68
320K/ сж	Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45		165,94	47,60	0,11	1,90	2,38	20,34	22,83	1,58	191,22
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,8	0	0,02	0,18	36,00	12,60	7,20	2,52	12,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	790	48,98	23,54	103,57	808,18	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8
Итого завтрак и обед:		1355	64,6	44,75	178,78	1290,82	114,22	1,27	10,5	102,82	804,03	337,76	17,09	950,98

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День седьмой														
	Завтрак													
177М/ ссж	Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	19,10	0,16	0,17	0,43	104,64	40,08	1,22	150,43
423М/ ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	16,75	0,23	1,27	0,03	20,72	8,77	0,71	51,53
	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	66,09	40,00	0	0,10	2,4	0	0	0,02	3,00
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	40,85	0	0,19	50,00	3,00	0,85	0,18	0,85
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	2,2	0,03	0,1	8,70	5,00	27,00	0,06	22,00
	Итого:	510	11,75	17,01	93,25	578,77	118,90	0,42	1,83	61,56	133,36	76,70	2,19	227,81
	Обед													
63К/сс ж	Салат из моркови яблоч и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03		0,03	2,63	7,45	13,23	14,48	0,48	21,20
103М/ ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	4,90	0,10	1,13	13,39	17,09	21,17	0,94	63,34
466\ 558	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
117М/ ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,40	246,01	24,0	0,29	0,60		15,93	134,07	4,51	201,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
349М/ ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0	0,02	0,99	0,72	28,80	18,90	0,62	26,28
	Итого:	730	30,41	26,38	116,22	820,51	28,93	0,55	7,37	28,6	173,72	231,93	8,99	496,76
Итого завтрак и обед:		1240	42,16	43,39	209,47	1399,28	147,83	0,97	9,2	90,16	307,08	308,63	11,18	724,57

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P		
День восьмой																
Завтрак																
291М/ ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	476,30	67,90	0,17	3,25	6,54	28,18	51,09	2,36			242,60
	Фрукты (Яблоко)	100	0,80	0,40	9,8	47,00		0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	2,20			11,00
419К/ ссж	Напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	10,80	0,02	0	0,65	129,60	15,12	0,13			97,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80			34,80
	Итого:	520	29,12	25,61	78,90	703,55	78,70	0,28	3,97	17,19	182,98	88,41	5,49			385,60
	Обед															
94К /ссж	Салат овощной «Мозаика» (Помидор, огурец, капуста)	60	1,91	4,00	6,09	68,54	0	0,06	1,48	6,90	13,55	15,25	0,60			43,88
98М/с сж	Суп крестьянский с пшеном и курицей	250	25,99	7,54	15,53	168,28	4,90	0,06	1,45	16,14	23,90	17,47	0,69			49,41
312М/ ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	18,30	0,16	0,17	25,94	45,14	33,11	1,22			97,47
641	Минтай запеченный	90	18,2	5,7	1,53	136,8	12,00	0,06	1,96	8,28	81,95	13,12	0,59			148,58
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,60					10,8		0,72			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80			34,80
	Итого:	790	43,98	20,84	78,1	648,50	35,2	0,4	5,58	57,26	184,54	92,15	4,62			374,14
Итого завтрак и обед:		1310	73,10	46,45	157	1352,05	113,90	0,68	9,55	74,45	367,52	180,56	10,11			759,74

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День девятый														
	Завтрак													
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40		0,01	0,02	0,98	3,4	2,80	0,10	6,00
309M/ ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	12,00	0,09	0,83	0	11,89	8,55	0,86	47,24
288M/ 330M/ ссж	Курица туш.в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	62,50	0,10	0,74	1,54	21,68	15,74	1,27	129,08
382M \ссж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	9,12	0,02	0,01	0,50	113,12	29,60	1,00	107,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	500	27,35	20,74	75,27	599,63	83,62	0,28	2,12	3,02	159,29	69,9	4,03	324,32
	Обед													
73M \ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0	0,04	1,04	19,30	23,09	12,54	0,58	21,32
81M/ ссж	Борщ	200	1,46	4,60	7,57	64,75	0	0,05	1,49	18,7	34,33	18,84	0,90	37,17
294M/ ссж	Котлеты рубленные из кур	90	14,11	19,50	13,89	288,13	72,10	0,10	2,40	1,26	16,97	21,48	1,64	128,06
515	Рис отварной с /маслом	150/1 0	5,3	3,08/ 7,25	40,01	202,95	14,00	0,04	0,25		5,71	27,03	0,55	82,16
350M/ ссж	Кисель ягодный из плодов черной смородины	200	0,19	0,04	22,30	87,80	0	0,01	0,13	36,00	6,4	5,58	0,28	5,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	730	25,27	37,09	108,55	784,62	86,1	0,30	5,83	75,26	95,7	98,67	4,75	309,45
	Итого завтрак и обед:		52,62	57,83	183,82	1384,25	169,72	0,58	7,95	78,28	254,99	160,67	8,78	633,77

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День десятый														
	Завтрак													
120 М \сж	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200	6,4	5,3	22,00	143,5	14,40	0,05	0,25	0,60	124,78	16,65	0,37	104,55
	Сыр	20	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,52	3,72	28,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Фрукты (Яблоко)	100	0,80	0,40	9,8	47,00		0,03	0,20	10,00	16,00	9,00	2,20	11,00
	Итого:	560	20,08	15,62	79,54	513,40	14,61	0,22	1,83	12,6	447,98	59,85	4,93	340,35
	Обед													
154	Рассольник Ленинградский с мясом	250	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6
239М/ 331м/ ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	21,20	0,16	2,64	2,61	39,30	21,00	0,67	116,17
312М/ ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	18,30	0,16	0,17	25,94	45,14	33,11	1,22	97,47
	Овощная нарезка: помидор	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
349М/ ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0	0,02	0,99	0,72	28,80	18,90	0,62	26,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		0,06	0,52		9,20	13,20	0,80	34,80
	Итого:	770	31,11	28,46	97,27	749,03	40,00	0,43	6,4	54,67	185,14	136,11	5,41	370,75
Итого завтрак и обед:		1330	51,19	44,08	176,81	1262,43	54,61	0,65	8,23	67,27	633,12	195,96	10,34	711,10