

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Конкинская ООШ

_____ /Горчакова Т.И./
31.08.2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся возрастом от 11 лет и старше

1 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	Fe
ЗАВРТАК														
181	Каша молочная из манной крупы	250	7,86	5,06	49,36	410	0,12	0,88	0	0	133,7	0	0	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	13,96	55,02	0	0,02	0	0	10,32	0	0	0,26
-	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	0,63	70,01	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
16	Сыр порциями	40	9,61	5,71	30,4	143,42	0,08	0,05	0	0	52,92	0	0	0,94
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,31	3,25	6,27	49,7	0,02	18,85	0	8,43	28,83	27,77	28,31	0,5
82	Борщ со сметаной	250	7,15	33,15	15,62	349,55	0,18	1	0	22,28	74,38	184,33	42,28	2,3
243	Гуляш из говядины	100	11,78	6,11	2,93	150	0,05	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91
202	Макароны отварные	180	7,54	0,7	42,86	173,4	0,08	0	0	1,04	14,92	49,56	11,5	1,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	64,6	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		-	52,45	55,2	191,5	1627,8	0,65	23,14	0,04	33,15	391,15	398,96	110,37	11,07

2 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	Fe
ЗАВРТАК														
398	Блины с фруктовой начинкой	250	21,06	27,4	33,62	462,86	0,2	0,28	0	0	127,42	0	0	3,72
376	Чай с сахаром	200	1,44	1,23	2,74	27,74	0,03	4,84	0	0	11,25	0	0	0,35
-	Вафли	100	1,42	1,26	14,8	75,34	0,04	1,24	0	0	117,76	0	0	0,38
ОБЕД														
52	Салат из свеклы	100	0,83	5,03	10,84	56	0,15	7,08	0	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
102	Су гороховый	250	1,77	4,95	17,9	89,75	0,05	15,78	0	2,35	49,25	49	22,13	0,83
290	Мясо птицы тушеное в соусе	100	10,67	6,57	12,1	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86
171	Рис отварной	180	4,86	7,16	58,92	279,6	0,04	0	0	0,38	1,82	81,26	21,78	0,7
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,44	0,16	28,56	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		-	49,87	55,2	191,5	1539,51	0,72	42,68	0,02	6,79	426,73	348,56	111,6	12,37

3 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
204	Макароны отварные с сыром	250	7,86	10,06	59,36	320	0,12	0,88	0	0	133,7	0	0	2,16
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
-	Печенье	40	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100	2,73	7,15	14,54	133,8	0,04	4,68	0	14,8	90,93	55,8	18,11	0,74
108	Суп с клецками	250	2,47	5	24,97	107,25	0,1	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
280	Фрикадельки из говядины в соусе	100	20	18	18,56	312,73	0,07	0,31	0,04	3,24	39,22	171,64	50,71	2,55
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,08	6,4	37,26	183	0,18	24,22	0	0,24	49,3	115,46	37	1,34
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		-	45,0	55,2	191,5	1499,08	0,63	141,01	0,04	21,75	401,84	445,47	143,44	10,6

4 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
173	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	14,22	12,12	56	430	0,12	0,94	0	0	391,18	0	0	1,28
376	Чай с сахаром	200	4,64	0,02	0	72	0,01	0,14	0	0	176	0	0	0,2
15	Сыр порциями	40	3,16	2,68	15,94	50,32	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,14
-	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД														
67	Винегрет	100	1,09	6,04	3,78	43,9	0,03	13,21	0	0,55	25,42	35,62	18,84	0,66
98	Суп полевой	250	2,37	5,07	13	107	0,05	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
234	Котлеты рыбные с соусом	100	20,22	27,87	47,71	480,34	0,11	2,34	0	5,03	26,1	366,93	72,02	4,87
312	Картофельное пюре	180	0,64	0,08	32,09	131,8	0,02	0,72	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	80,2	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		-	54,0	55,2	191,5	1627,8	0,5	119,6	0,02	9,83	848,6	598,61	150,99	11,11

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	Fe
ЗАВРТАК														
210	Омлет натуральный	250	5,56	9,74	38,54	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46
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
16	Сыр порциями	40	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	0	0	0,02
-	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД														
73	Икра кабачковая	100	1,06	0,17	11,52	39,9	0,05	4,38	0	0,34	23,99	44,53	30,38	1,06
112	Суп куриный с вермишелью	250	4,39	8,93	20,92	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
291	Плов с мясом птицы	280	26,65	18,69	76,59	515,8	0,51	34,63	6,65	3,54	50,5	267,95	17,76	11,74
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	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		-	45,0	46,0	191,5	1392,69	0,81	54,19	6,71	7,2	298,48	521,32	107,87	17,69

6 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
173	Каша молочная пшеничная	250	13,58	24,1	33,52	386,2	0,14	0,34	0,44	1	137,44	301,04	21,52	3,52
-	Печенье	100	5,12	1,08	7,38	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
ОБЕД														
49	Салат витаминный	100	1,41	6,01	18,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
102	Суп гороховый	250	1,83	5,48	24,25	68,75	0,03	9,88	0	2,38	47,38	36,78	19,28	0,75
294	Котлеты куриные с соусом	100	15,6	15,24	14,8	260	0,18	0,82	0,05	62,18	54,35	72,73	20,18	3,29
171	Рис отварной	180	7,54	0,9	45,56	208,4	0,08	0	0	1,04	14,92	49,56	11,5	1,14
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,44	0,1	28,81	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		-	54,0	55,2	191,5	1515,43	0,61	26	12,99	69,78	354,69	673,09	132,99	13,45

7 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	Fe
ЗАВРТАК														
398	Блины с фруктовой начинкой	250	25,88	20,26	66,32	551,42	0,14	0,88	0,12	0,88	362,88	401,62	53,98	1,62
16	Сыр порциями	40	0,08	7,25	0,13	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	60	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	100	1,71	5	8,46	85,7	0,02	19,81	0	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
82	Борщ со сметаной	250	2,2	2,78	15,4	106	0,13	11,08	0	1,28	29,7	72,23	29,68	1,15
290	Мясо птицы тушеное	100	11,01	5,06	3,8	111	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
202	Макароны отварные	180	4,86	7,16	49,92	279,6	0,04	0	0	0,38	1,82	81,26	21,78	0,7
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		-	53,5	48,65	191,97	1620,62	0,49	39,74	0,13	22,23	548,75	814,27	174,88	7,65

8 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	Fe
ЗАВРТАК														
174	Каша молочная рисовая	250	5,52	10,16	49,5	272,72	0,1	0,88	0,04	0,16	121,52	142,48	33,82	0,76
-	Печенье	100	1,42	1,26	14,8	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
ОБЕД														
42	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,83	5,03	10,84	56	0,15	7,08	0	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
112	Суп куриный с вермишелью	250	1,8	4,93	20,92	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
280	Фрикадельки из говядины с соусом	100	26,47	25,44	26,04	463,57	0,19	10,62	0	0	47,93	0	0	6,08
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,08	6,4	37,26	183	0,18	24,22	0	0,24	49,3	115,46	37	1,34
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 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		-	45,81	54,64	191,51	1451,68	0,83	164,71	0,04	4,57	473,64	392,6	133,31	14,83

9 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	Fe
ЗАВРТАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	9,86	14,06	49,36	320	0,12	0,88	0	0	133,7	0	0	2,16
-	Вафли	100	0,13	0	9,06	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	100	1,06	0,17	18,52	39,9	0,05	4,38	0	0,34	23,99	44,53	30,38	1,06
108	Суп с клецками	250	6,98	2,7	22,1	95,75	0,1	8,25	0	1,23	26,7	55,98	22,78	0,88
234	Котлеты рыбные с соусом	100	16,78	7,54	8,58	139,09	0,05	0,37	0,03	0,41	21,5	75,58	15	0,62
312	Картофельное пюре	180	3,38	20,94	36,38	276,48	0,12	23,82	0,08	3,82	70,78	85,72	30,98	1,14
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		-	45,95	46,55	191,94	1356,63	0,56	40,96	0,11	6,66	350,31	330,29	127,96	9,02

10 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
204	Макароны отварные с сыром	250	7,86	5,06	47,36	310	0,12	0,88	0	0	133,7	0	0	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,64	4,9	0	72	0,01	0,14	0	0	176	0	0	0,2
-	Пряники	100	2,37	0,3	0,63	50,14	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
ОБЕД														
67	Винегрет	100	1,57	6,02	18,99	95,11	0,05	32,9	0	16	31,96	33,86	16,64	0,57
106	Суп рыбный	250	7,15	23,15	31,2	403,25	0,18	1	0	22,28	74,38	184,33	42,28	2,3
291	Плов из мяса птицы	280	13,09	11,33	52,85	352	0,17	0	0,02	1,29	33,42	130,56	21,5	2,04
350	Кисель плодово- ягодный	200	0,16	0,16	38,88	64,6	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		-	45,53	55,2	191,5	1627,8	0,71	37,4	0,04	40,01	638,86	520,11	116,9	10,61