

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Конкинская ООШ

_____/Горчакова Т.И/
31.08.2023

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

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	200	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	60	2,37	0,3	0,63	70,26	0,03	0	0	0	6,9	0	0	0,33
16	Сыр порциями	40	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	Гуляш из говядины	90	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

№ 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	200	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	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	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	Суп 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	90	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

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	200	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	60	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 белокочанной 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	90	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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
173	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	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	40	3,15	2,68	15,94	86,6	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	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	90	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	Fe
ЗАВРТАК														
210	Омлет натуральный	200	4,17	7,9	28,88	198,41	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	55,86	0	2,54	0	0	12,8	0	0	0,32
16	Сыр порциями	40	0,08	7,45	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	60	0,64	0,1	5,11	23,94	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	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
291	Плов с мясом птицы	240	24,26	18,85	42,45	402,75	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	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		-	38,5	39,5	167,75	1176,8	0,65	44,26	5,59	5,87	238,4	421,07	82,91	14,44

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
173	Каша молочная пшеничная	200	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	100	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
ОБЕД														
49	Салат витаминный	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	90	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
398	Блины с фруктовой начинкой	200	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	Сыр порциями	40	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	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	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	90	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
174	Каша молочная рисовая	200	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	100	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
ОБЕД														
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	90	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 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		-	39,46	45,63	167,5	1280,45	0,69	151,54	0,03	3,61	405,59	307,91	104,8	13,03

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	6,44	8,37	37,02	250,92	0,09	0,66	0	0	100,28	0	0	1,62
-	Вафли	100	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	90	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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВРТАК														
204	Макароны отварные с сыром	200	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	100	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	240	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