

Утверждаю

Директор МОУ СОШ с. Салтыково



Н.Г. Шуртина

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ с. Салтыково

Возрастная категория: 7-11 лет

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
завтрак															
209	Каша пшениая молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	всего за завтрак		9,58	12,13	69,00	426,56	0,21	0,40	72,00	0,69	119,31	188,45	46,55	1,52	
обед															
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31	
187	Щи из свежей свежей капусты с картофелем со	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33	
506	Рыба запеченная	75	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77	
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
	всего за обед		36,16	31,45	143,02	1005,11	0,52	50,82	137,09	6,91	304,35	622,33	162,32	6,75	
	Всего за 1-й день:		45,74	43,57	212,02	1431,67	0,74	51,22	209,09	7,60	423,66	810,78	208,87	8,27	
2-й день															
завтрак															
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56	0,06	0,32	57,60	0,47	85,64	85,60	13,36	0,45	
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	всего за завтрак		10,08	11,55	67,69	417,66	0,13	0,72	70,60	0,95	194,24	190,60	30,86	1,00	
обед															
57	Салат из белокачанной капусты с помидорами и	60	0,91	3,06	2,79	43,15	0,02	19,60	0,00	1,54	28,18	19,90	12,14	0,42	
270	Суп рыбный из консервов	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85	
601	Плов с мясом	150	11,02	11,17	27,36	253,99	0,06	0,72	0,00	1,94	9,71	144,10	30,40	1,65	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91	
	всего за обед		33,83	30,18	133,27	944,09	0,46	32,48	84,04	6,57	234,78	500,96	113,95	6,20	
	Всего за 2-й день:		43,91	41,73	200,96	1361,75	0,60	33,20	154,64	7,52	429,02	691,56	144,81	7,20	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3-й день															
завтрак															
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			8,11	7,21	77,03	411,06	0,11	6,40	42,50	0,70	118,21	161,75	36,80	0,98	
обед															
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31	
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33	
541	Котлета из говядины домашняя	80	15,84	17,28	5,28	239,84	0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33	
409	Пюре гороховое	100	8,24	6,30	19,85	169,07	0,32	0,00	39,33	0,35	46,80	132,87	42,80	2,73	
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
5031	Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	
всего за обед			35,04	37,14	142,31	1048,81	0,65	53,43	104,01	5,62	179,80	526,75	138,72	9,82	
Всего за 3-й день:			43,16	44,35	219,34	1459,87	0,76	59,83	146,51	6,32	298,01	688,50	175,52	10,80	
4-й день															
завтрак															
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			10,88	12,08	72,11	443,98	0,13	0,72	70,60	0,96	199,72	216,32	48,34	1,75	
обед															
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09	
197	Рассольник Петербургский со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29	
591	Гуляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12	
855	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,95	19,06	127,60	0,14	0,00	19,67	0,30	7,07	99,97	66,67	2,24	
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
5036	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40	
всего за обед			37,11	39,29	119,77	982,26	0,43	24,23	46,83	6,04	98,93	535,17	159,02	10,22	
Всего за 4-й день:			48,00	51,37	191,88	1426,24	0,56	24,95	117,43	7,01	298,65	751,49	207,36	11,97	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5-й день															
завтрак															
257	Каша овсяная молочная	200	4,30	8,86	28,68	212,66	0,06	0,32	57,60	0,11	86,73	95,24	17,92	0,83	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			7,38	9,18	63,41	368,49	0,10	0,32	57,60	0,55	95,18	121,24	23,52	1,31	
обед															
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45	
206	Суп гороховый	200	4,78	7,20	19,38	161,66	0,21	13,76	47,20	0,29	29,47	98,51	35,17	1,78	
506	Рыба запеченная	75	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77	
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74	
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
всего за обед			35,02	30,79	141,99	988,66	0,60	27,00	138,59	7,63	202,54	546,80	145,41	6,78	
Всего за 5-й день:			42,41	39,96	205,40	1357,15	0,69	27,32	196,19	8,18	297,72	668,04	168,93	8,09	
6-й день															
завтрак															
209	Каша пшениная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			12,93	15,13	78,25	504,39	0,25	0,80	85,00	0,74	224,58	293,65	75,45	2,47	
обед															
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09	
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88	
591	Гуляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12	
409	Пюре гороховое	100	8,24	6,30	19,85	169,07	0,32	0,00	39,33	0,35	46,80	132,87	42,80	2,73	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40	
всего за обед			37,87	45,54	121,75	1050,27	0,64	22,64	146,89	4,53	143,03	537,71	142,06	9,97	
Всего за 6-й день:			50,80	60,67	200,00	1554,66	0,89	23,44	231,89	5,27	367,61	831,36	217,51	12,43	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7-й день															
завтрак															
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
всего за завтрак			6,46	7,04	61,75	339,01	0,08	0,40	42,50	0,45	108,06	145,45	32,20	0,70	
обед															
59	Салат из белокачанной капусты с помидорами и	60	0,98	3,07	3,13	44,90	0,03	19,85	0,00	1,56	29,53	22,65	14,04	0,46	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,36	17,30	100,35	0,10	14,00	14,16	0,26	12,85	53,58	20,16	0,83	
600	Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12	
855	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,22	3,95	19,06	127,60	0,14	0,00	19,67	0,30	7,07	99,97	66,67	2,24	
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91	
всего за обед			45,90	44,45	112,35	1035,68	0,63	40,64	194,85	4,35	207,67	610,28	159,44	8,64	
Всего за 7-й день:			52,35	51,48	174,09	1374,69	0,71	41,04	237,35	4,80	315,73	755,73	191,64	9,34	
8-й день															
завтрак															
7215	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40	
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
всего за завтрак			10,99	15,32	78,66	499,40	0,14	0,80	86,00	1,12	215,50	211,50	34,80	0,95	
обед															
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09	
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33	
591	Гуляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12	
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74	
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
5035	Печенье затяжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50	
всего за обед			36,39	41,04	144,72	1097,88	0,41	56,33	109,81	5,31	145,64	470,29	115,60	8,22	
Всего за 8-й день:			47,38	56,36	223,38	1597,28	0,55	57,13	195,81	6,43	361,14	681,79	150,40	9,17	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день															
завтрак															
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56	0,06	0,32	57,60	0,47	85,64	85,60	13,36	0,45	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	всего за завтрак		7,84	9,17	64,29	376,44	0,11	6,32	57,60	0,94	100,24	114,90	20,76	1,00	
обед															
100	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0,00	2,44	33,22	71,00	33,51	1,31	
197	Рассольник Петербургский со сметаной	200	6,06	9,17	15,77	170,45	0,09	10,83	26,80	1,21	23,50	111,18	23,67	1,29	
619	Тефтели с рисом	150	26,69	25,58	18,66	411,18	0,11	1,26	48,47	0,73	22,41	299,96	42,73	4,01	
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
1052	Пирожок с повидлом	125	8,23	13,05	43,27	324,00	0,13	25,59	54,40	3,55	76,12	106,60	22,80	1,18	
	всего за обед		47,36	53,80	142,33	1246,32	0,51	54,78	130,21	8,62	189,50	670,59	150,84	10,10	
	Всего за 9-й день:		55,20	62,96	206,62	1622,76	0,62	61,10	187,81	9,56	289,74	785,49	171,60	11,10	
10-й день															
завтрак															
7208	Каша овсянная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	всего за завтрак		12,90	16,78	78,17	518,79	0,25	0,80	86,00	0,79	223,98	293,75	75,45	2,47	
обед															
79	Салат из белокачанной капусты	100	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87	0,57	
204	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,34	7,11	15,92	137,42	0,11	12,48	47,20	0,22	14,16	63,39	25,28	0,88	
601	Плов с мясом	150	11,02	11,17	27,36	253,99	0,06	0,72	0,00	1,94	9,71	144,10	30,40	1,65	
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
	всего за обед		23,22	30,00	129,95	885,02	0,34	50,52	85,26	5,76	147,55	374,66	98,81	5,08	
	Всего за 10-й день:		36,11	46,77	208,12	1403,81	0,59	51,32	171,26	6,55	371,53	668,41	174,26	7,55	
	Итого:		465,07	499,23	2041,82	14589,88	6,70	430,54	1847,98	69,24	3452,82	7333,15	1810,90	95,92	