

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «СОШ №1»

О.В. Кантеева

« 29 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

ИП В.В. Финогенов

« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**сезон осень-зима**

**возрастная категория 7-11 лет**

**1-я неделя**

## Типовое примерное меню

Возраст 7-11 лет , сезон осень-зима

### 1-я неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша молочная дружба со сливочным маслом 150-250	Каша перловая. 150-200 Гуляш из мяса птицы. 80	Капуста тушеная.150-200 Тефтели п\ф мясные. 80-100	Пюре картофельное.150-200 Котлета п\ф рыбн. 80-100	Каша пшеничная ,молочная 150-250
Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30\10	Бутерброд с повидлом (джемом) 45	Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30
Какао с молоком 180-200	Чай с сахаром 180-200	Чай с сахаром ,лимоном 180-200	Чай с молоком 180-200	Кофейный напиток 180-200
Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Зеленый горошек консерв 60-100	Помидоры свежие 60-100 нарезка	Огурцы свеж. 60-100	Нарезка овощная 60-100 (огурцы, помидоры)	Помидоры свеж. 60-100
Борщ со сметаной 200-250	Суп (рассольник) 200-250	Суп (летний) 200-250	Суп (шахтерский ) 200-250	Суп гороховый 200-250
Тефтели мясные 90-120	Котлета п\ф рыбная 90-120	Курица тушеная 90-120	Котлета п\ф мясная 90-120	Рыба тушеная (горбуша) 90-120
Каша гречневая 150-200	Картофельное пюре 150-200	Макароны отварные 150-200	Пюре гороховое 150-200	Рис отварной 150-200
Сок 180-200	Кисель 180-200	Компот из сухофруктов 180-200	Компот из свеж яблок 180-200	Кисель 180-200
Хлеб ржано-пшеничный 30	яблоки 100	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 40
Хлеб пшеничный 60	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Апельсины 100	Хлеб пшеничный 60	Бананы 100	мандарины 100	Яблоки 100

День: Понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
260	каша молочная дружба с маслом	250,00	5,300	11,700	25,100	226,200	1,300	0,000	0,000	0,100	126,600	140,400	30,600	0,100
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
496	какао с молоком	200,00	3,600	3,300	25,000	144,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	124,000	110,000	27,000	0,800
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>480,00</b>	<b>12,50</b>	<b>32,10</b>	<b>70,10</b>	<b>618,2</b>	<b>2,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>269,5</b>	<b>319,6</b>	<b>75,10</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	зеленый горошек консерв.	100,00	3,100	0,200	6,500	40,000	10,000	0,100	0,000	0,100	20,000	62,000	21,000	0,700
128	борщ со сметаной	250,00	1,500	4,000	8,500	76,000	8,200	0,000	0,000	0,000	27,600	42,400	21,000	1,000
390	тефтели мясные	90,00	7,700	11,700	8,800	168,300	0,700	0,100	0,000	0,000	16,100	82,600	12,200	1,100
237	каша гречневая	150,00	8,600	7,900	37,1	253,100	0,000	0,000	0,000	0,200	14,300	202,700	135,300	4,600
518	сок	200	1,000	0,000	0,000	110,000	8,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	4,000	10,100	50,200	0,000	0,000	0,000	0,010	11,200	45,000	15,000	1,000
112	апельсины	100,00	0,900	0,200	8,100	43,000	25,000	0,000	0,000	0,000	50,000	23,000	13,000	0,300
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>980,00</b>	<b>32,4</b>	<b>28,80</b>	<b>128,30</b>	<b>975,6</b>	<b>51,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>173,20</b>	<b>522,70</b>	<b>231,5</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1460,00</b>	<b>44,9</b>	<b>60,9</b>	<b>198,4</b>	<b>1593,8</b>	<b>54,50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,51</b>	<b>442,7</b>	<b>842,3</b>	<b>306,6</b>	<b>12,6</b>

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
242	каша перловая	150,00	4,600	6,700	31,500	209,300	0,000	0,000	0,000	0,000	19,500	159,500	135,300	0,900
1	гуляш из мяса птицы	80,00	9,200	9,600	10,600	165,300	6,900	0,000	0,000	0,100	16,700	92,700	26,000	1,200
91	бударброд с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>490,00</b>	<b>20,90</b>	<b>24,80</b>	<b>74,50</b>	<b>609,6</b>	<b>7,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>194,7</b>	<b>401,6</b>	<b>186,40</b>	<b>3,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
134	суп (рассольник)	250,00	2,100	5,300	16,300	121,300	7,700	0,000	0,000	0,100	15,500	63,000	0,300	0,900
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1050,00</b>	<b>32,9</b>	<b>18,10</b>	<b>155,10</b>	<b>915,9</b>	<b>53,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>176,50</b>	<b>511,20</b>	<b>85,5</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1540,00</b>	<b>53,8</b>	<b>42,9</b>	<b>229,6</b>	<b>1525,5</b>	<b>60,90</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>371,2</b>	<b>912,8</b>	<b>271,9</b>	<b>9,3</b>

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
423	капуста тушеная	150,00	5,600	5,400	5,900	94,500	25,500	0,000	0,000	0,100	91,500	82,500	36,000	0,000
390	тефтели п\ф мясные	90,00	7,700	11,700	8,800	168,300	0,700	0,100	0,000	0,000	16,100	82,600	12,200	1,100
6	бударброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515,00</b>	<b>16,80</b>	<b>22,20</b>	<b>62,90</b>	<b>515,3</b>	<b>29,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>139,1</b>	<b>230,0</b>	<b>65,70</b>	<b>3,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	огуцы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
147	суп (летний)	250,00	2,700	2,900	18,800	111,300	8,300	0,000	0,000	0,100	15,300	63,500	2,300	1,000
404	курица тушеная	100,00	23,600	16,300	0,600	242,900	4,700	0,000	0,000	0,600	35,700	158,600	22,900	1,600
291	макароны отварные	200,00	8,000	6,400	41,2	205,500	0,000	0,000	0,000	0,100	8,100	50,600	11,500	1,100
508	компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,200	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
112	бананы	100,00	1,500	0,500	21,000	96,000	0,1000	0,000	0,000	0,000	0,800	28,000	42,000	0,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1020,00</b>	<b>44,2</b>	<b>27,10</b>	<b>154,00</b>	<b>988,6</b>	<b>28,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>134,70</b>	<b>452,40</b>	<b>116,8</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1535,00</b>	<b>61,0</b>	<b>49,3</b>	<b>216,9</b>	<b>1503,9</b>	<b>57,70</b>	<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>273,8</b>	<b>682,4</b>	<b>182,5</b>	<b>10,0</b>

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
429	картофельное пюре	150,00	3,200	6,600	18,000	138,000	5,100	0,000	0,000	0,100	39,000	85,500	0,300	0,000
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
45	Чай с молоком	200,00	1,500	1,300	15,400	81,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	127,000	93,000	15,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>480,00</b>	<b>22,20</b>	<b>27,10</b>	<b>63,00</b>	<b>580,0</b>	<b>6,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>219,9</b>	<b>407,7</b>	<b>55,80</b>	<b>2,50</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	нарезка овощная	80,00	0,600	0,100	2,100	11,200	12,000	0,000	0,000	0,000	18,400	33,600	11,200	0,500
155	суп (шахтерский)	250,00	1,600	5,100	17,100	120,300	0,800	0,000	0,000	0,000	41,500	41,500	15,300	0,400
381	котлета п\ф мясная	90,00	16,000	15,800	12,000	257,400	0,000	0,000	0,000	0,100	35,100	166,500	23,400	2,500
417	пюре гороховое	150,00	14,600	4,500	29,1	214,500	0,000	0,000	0,000	0,300	83,700	234,000	78,600	5,000
507	компот из свеж яблок	200	0,500	0,200	23,100	96,000	4,000	0,000	0,000	0,000	22,000	16,000	14,000	0,000
112	мандарины	100,00	0,750	2,500	7,500	38,000	0,250	0,000	0,000	0,000	35,000	50,000	11,000	0,000
109	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,000	0,400	10,000	52,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,200
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>940,00</b>	<b>41,2</b>	<b>29,10</b>	<b>133,70</b>	<b>946,1</b>	<b>17,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>259,50</b>	<b>632,30</b>	<b>176,9</b>	<b>10,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1420,00</b>	<b>63,4</b>	<b>56,2</b>	<b>196,7</b>	<b>1526,1</b>	<b>23,85</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>479,4</b>	<b>1040,0</b>	<b>232,7</b>	<b>12,8</b>

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
267	каша пшеничная молочная	250,00	8,000	9,300	36,000	284,000	1,500	0,100	0,000	0,000	144,000	193,300	42,700	0,200
91	бударброд с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
501	кофейный напиток	200,00	32,000	2,700	16,000	79,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	126,000	90,000	14,000	0,100
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520,00</b>	<b>47,60</b>	<b>20,60</b>	<b>72,80</b>	<b>555,6</b>	<b>2,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>421,0</b>	<b>445,5</b>	<b>85,50</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
145	суп гороховый	250,00	5,000	5,000	20,000	148,800	6,300	0,000	2,500	0,000	41,300	137,500	0,000	1,500
342	рыба тушеная(горбуша)	100,00	10,000	5,000	3,000	97,000	2,000	0,000	3,000	0,000	32,000	145,000	25,000	0,000
416	рис отварной	200,00	5,200	20,000	56	272,400	2,000	0,100		0,000	8,600	97,800		1,010
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,0000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1030,00</b>	<b>30,4</b>	<b>31,60</b>	<b>167,80</b>	<b>937,5</b>	<b>49,30</b>	<b>0,10</b>	<b>5,50</b>	<b>0,30</b>	<b>149,20</b>	<b>532,80</b>	<b>82,1</b>	<b>6,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1550,00</b>	<b>78,0</b>	<b>52,2</b>	<b>240,6</b>	<b>1493,1</b>	<b>52,20</b>	<b>0,3</b>	<b>5,50</b>	<b>0,40</b>	<b>570,2</b>	<b>978,3</b>	<b>167,6</b>	<b>8,2</b>