

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖАЮ:
Директор
МКОУ «Шатровская СОШ»
И.Н. Ваганова
« 22 » Июль 2023 г.



Неделя: 1; День: 1 Понедельник Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36		
2	Йогурт		200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого завтрак		505	22,02	13,76	96,87	607,73	0,124	0,44	0,054	162,75	255,48	171,13	33,19		
Обед																
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,58	3,08	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38		
2	Суп картофельный с фрикадельками	149	200	5,31	5,51	13,46	124,65	0,12	8,86	0	15,25	71	27,65	1,38		
3	Тертая говядина	п/ф	100	13,53	12,1	8,25	195,56	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98		
4	Пюре из гороха с маслом	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	107		
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		865	58,4	28,83	137,95	1025,94	0,26	25,03	13,82	407,78	664,78	618,8	155,38		
	Итого день:			80,42	42,59	234,82	1633,67	0,384	25,47	13,874	570,53	920,26	789,93	188,57		

Неделя-1; День-2 Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Примечание, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
Завтрак																				
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81						
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8						
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74						
	Итого завтрак:		505	23,164	19,18	118,428	719,23	0,35	0,64	0,745	371,74	446,79	205,67	30,75						
Обед																				
1	Салат из свежих овощей с зеленым луком	17	60	0,43	6,04	1,49	62,07	0,03	0,79	0,21	11,54	81,48	15,22	6,58						
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77						
3	Рыба запеченная с рисовым гарниром	448	75	16,425	9,15	2,925	158,4	0,11	1,2	96,25	266,25	30	431,25	1913,25						
4	Сок	224	150	3,88	5,085	40,27	225,18	0,04	0,495	26,62	5,505	72	74,92	24,33						
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8						
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
7	Итого обед:		835	25,965	27,155	71,895	723,41	0,26	7,355	321,48	351,515	316,18	575,2	1968,33						
	Итого день:			49,129	46,335	190,323	1442,64	0,61	7,995	322,225	723,255	762,97	780,87	1999,08						

Неделя- 1; День-3 Среда Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прим пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08				
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18				
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
	Итого завтрак:		410	22,08	18,03	68,46	547,49	0,2	0,91	144,34	250,79	233,17	138,02	22,88				
Обед																		
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	18	66	18	0,9				
2	Суп из овощей	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19		11,92		6,23		48,22	18,1				
3	Тушиш из мяса говядины с макаронными изделиями	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67				
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	227	150	5,47	5,29	35,32	211,09		1,155		13,09		55,27	20,68				
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03				
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
7			60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
	Итого обед:		850	30,93	40,25	112,17	945,57	0,2	62,355	0,04	103,59	144,99	165,09	44,08				
	Итого день:			53,01	58,28	180,63	1493,06	0,4	63,265	144,38	354,38	378,16	303,11	66,96				

Неделя- 1; День-4 Четверг Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Присем пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
1	Каша манная молочная жидкая	262	205	6,2	7,46	30,86	215,4		1,38			132,8			20,2	0,44		
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08		198,16	36,84			
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8		7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2		9,9	0,6			
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8			37,6	9,5			
	Итого завтрак:		515	21,52	25,38	88,6	666,26	0,08	9,54	0,02	383,8	431,08		273,46	48,98			
	Обед																	
1	Салат витаминный	2	60	0,68	6,08	6,92	85,16		0,53		17,74			17,46	10,85			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,7		44,03			41,26	19,08			
3	Плов из отварной птицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133		31	1,3			
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44		44,53	32,03			
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8		7,6	1,6			
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4		19,8	1,2			
	Итого обед:		770	26,72	30,54	129,09	895,9	0,12	3,55	0,19	165,27	273,64		161,65	66,06			
	Итого день:			48,24	55,92	217,69	1562,16	0,2	13,09	0,21	549,07	704,72		435,11	115,04			

Неделя-1: День-5 Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,93				157,19			245,16	36,43
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0		0	2,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4		3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2		9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2			169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	18,45	16,72	73,38	602,67	0,05	5,9	0	379,89	42,6		427,96	60,06	
Обед																
1	Салат из свежих с сыром	27	60	2,7	2,82	4,98	56,4		0,99	0	84,4			78,67	13,16	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,29	17,4	99,27		0,55		172,54			145,16	26,81	
3	Биточек из говядины с картофелем пюре		100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2		26,6	25,27	
		241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,28	112		117,4	37,1	
4	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39			93,96	18	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4		3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2		9,9	0,6	
	Итого обед:		830	31,61	47,95	99,83	870,4	0,88	3,25	64,87	475,78	2011,6		465,59	121,14	
	Итого день:			50,06	64,67	173,21	1473,07	0,93	9,15	64,87	855,67	2054,2		893,55	181,2	

Неделя: 2; День: 1(6); Понедельник Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда № рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
1	Макаронны отварные с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1		
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44					
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40		
5	Вафля	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62		
	Итого завтрак:		504	21,93	15,43	115,61	690,12	0,18	0,92	0,14	356,69	264,6	157,58	70,07		
Обед																
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	60	0,43	6,04	1,49	62,07	0,04	0,79	0,22	11,54	83,44	15,22	6,58		
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09	33,46		
3	Котлета из говядины		100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52		
	Рис отварной	224	150	3,88	5,085	40,27	225,18		0,495		5,505		74,92	24,33		
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблоко и вишни)	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	22	16	14	1,1		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		810	30,61	36,395	115,04	913,01	0,19	6,895	30,94	130,655	316,45	247,43	69,59		
	Итого день:			52,54	51,825	230,65	1603,13	0,37	7,815	31,08	487,345	581,05	405,01	139,66		

Неделя- 2; День-2(7): Вторник Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Примем пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																						
1	Запеканка творожная		200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07								
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8								
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6								
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2								
	Итого завтрак:		500	33,49	6,85	109,27	629,1	0,13	0,43	0,3	149,44	555,06	84,5	3,67								
Обед																						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,29	17,4	99,27		0,55		172,54		145,16	26,81								
2	Бефстроганов из отварной говядины	366	100	15,13	13,8	2,4	194	0,05	0,66	130,5	26,66	182	19,33	2,2								
3	Каша Печеная рассыпчатая	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15	164,37	98,35									
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19		0,03		9,9		18,48									
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6								
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2								
7																						
	Итого обед:		750	29,78	21,86	110,78	754,86	0,11	4,54	130,5	231,3	216,8	354,94	128,96								
	Итого день:			63,27	28,71	220,05	1383,96	0,24	4,97	130,8	380,74	771,86	439,44	132,63								

Неделя-2: День-4 (9); Четверг Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Примечание, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Мг	Fe				
Завтрак																				
1	Каша «Дружба»	93	200	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	2,998	41,32	280,8	152,9	33,56	0,697						
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2						
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
	Булочка с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5						
	Итого завтрак:		500	13,1	23,837	86,012	598,098	0,202	3,908	41,35	304,99	211,4	90,66	12,797						
Обед																				
1	Салат винегрет овощной	1	60	0,75	6,08	4,99	77,56		0,45		12,84		23,95	10,82						
2	Рисолинк ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72						
3	Курица отварная с макаронными изделиями	404	100	47,34	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	35,71	158,57	22,86	1,57						
4	Сок	227	150	5,47	5,29	35,32	211,09		1,155		13,09		55,27	20,68						
		518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8						
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6						
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
	Итого обед:		810	65,48	37,64	114,24	966,79	0,14	103,115	0,03	120,72	243,77	198,12	65,39						
	Итого день:			78,58	61,477	200,252	1564,888	0,342	107,023	41,38	425,71	455,17	288,78	78,187						

Неделя- 2; День-5(10); Пятница Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Примечание, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
1	Каша овсяная из «Грудица» жидкая	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38		1,3			148,69						
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02		123,39						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0		5,4		26,1				
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0		9,2		33,6				
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07		8,85		28,2				
	Всего завтрак:		500	14,83	13,41	96,62	586,87	0,13	1,55	0,09		295,53		87,9		322,22	70,38	
Обед																		
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,18			21,25						
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03		0,64			14,74						
3	Жаркое по домашнему	369	250	29,54	26,36	18,86	430,68	0,18	8,64	0,04		39,77		302,27				
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18		49,5		55,44				
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0		5,4		26,1				
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0		9,2		33,6				
	Итого обед:		780	37,67	34,27	92,52	829,45	0,26	21,48	0,22		139,86		417,41		184,31	56,35	
	Итого день:			52,5	47,68	189,14	1416,32	0,39	23,03	0,31		435,39		505,31		506,53	126,73	