



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>Обед</b>																			
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	Тефтели из говядины	п/ф	100	13,53	12,1	8,25	195,36	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			
	<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>58,4</b>	<b>28,83</b>	<b>137,95</b>	<b>1025,94</b>	<b>0,26</b>	<b>25,03</b>	<b>13,82</b>		<b>407,78</b>	<b>664,78</b>		<b>618,8</b>		<b>155,38</b>			

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	P	Mg	Fe		
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свежих огурцов 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						
		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						
7																				
<b>Итого обед:</b>			<b>835</b>	<b>25,965</b>	<b>27,155</b>	<b>71,895</b>	<b>865,41</b>	<b>0,26</b>	<b>7,355</b>	<b>321,48</b>	<b>351,515</b>	<b>316,18</b>	<b>575,2</b>	<b>1968,33</b>						

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

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп. т.	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>Обед</b>															
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	Гуляш 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		
		227	150	5,47	5,29	35,32	211,09		1,155		13,09		55,27	20,68		
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03		
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		
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
7					0,2	7,5	43	0,06	38	0,01	35		11	0,1		
	<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>30,93</b>	<b>40,25</b>	<b>112,17</b>	<b>945,57</b>	<b>0,2</b>	<b>62,355</b>	<b>0,04</b>	<b>103,59</b>	<b>144,99</b>	<b>165,09</b>	<b>44,08</b>		





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	Мg	Fe		
	<b>Обед</b>															
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 (яблок и вишни)	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	22	16	14	1,1		
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		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																
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>30,61</b>	<b>36,395</b>	<b>115,04</b>	<b>1055,01</b>	<b>0,19</b>	<b>6,895</b>	<b>30,94</b>	<b>130,655</b>	<b>316,45</b>	<b>247,43</b>	<b>69,59</b>		

Неделя- 2; День- 2(7); Вторник 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	Мg	Fe		
	<b>Обед</b>															
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 гречневая рассыпчатая	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3			15		164,37	98,35	
4	Кисель из клюквы	502	200	0,1		23	96		1,8			10	7	2	0,1	
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	
7																
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>28,52</b>	<b>21,86</b>	<b>104,76</b>	<b>734,67</b>	<b>0,11</b>	<b>6,31</b>	<b>130,5</b>		<b>231,4</b>	<b>223,8</b>	<b>338,46</b>	<b>129,06</b>	



Неделя- 2; День-3(8); Среда Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прiem пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Цена, руб
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	
	<b>Обед</b>													
1	Салат из свежих помидор	22	60	0,6	6,12	2,1	66	0,06	9,9		7,8	80,28	10,8	0,48
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	Рыбу из курпиды	407	230	18,14	18,92	20,9	325,94	0,19	13,67	29,9	32,85	221,7	51,26	2,36
4	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75
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														
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>26,74</b>	<b>35,65</b>	<b>75,96</b>	<b>731,62</b>	<b>0,31</b>	<b>25,26</b>	<b>228,3</b>	<b>219,31</b>	<b>434,68</b>	<b>225,52</b>	<b>50,96</b>

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

№	Примем пищу, 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	Мg	Fe		
<b>Обед</b>																
1	Салат винегрет овощной	1	60	0,75	6,08	4,99	77,56		0,45			12,84		23,95	10,82	
2	Рассолыник 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		
		227	150	5,47	5,29	35,32	211,09		1,155		13,09		55,27	20,68		
4	Сок	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		
<b>Итого обед:</b>			<b>810</b>	<b>65,48</b>	<b>37,64</b>	<b>114,24</b>	<b>966,79</b>	<b>0,14</b>	<b>103,115</b>	<b>0,03</b>	<b>120,72</b>	<b>243,77</b>	<b>198,12</b>	<b>65,39</b>		

Неделя- 2, День-5(10);

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		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg		Fe
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,18		21,25		9,96	0,44	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03		0,64		14,74		47,29	18,02	
3	Жаркое по домашнему	369	250	29,54	26,36	18,86	430,68	0,18	8,64	0,04	39,77	302,27	63,63	3,86	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	<b>55,44</b>	44,53	32,03	
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>37,67</b>	<b>34,27</b>	<b>92,52</b>	<b>829,45</b>	<b>0,26</b>	<b>21,48</b>	<b>0,22</b>	<b>139,86</b>	<b>417,41</b>	<b>184,31</b>	<b>56,35</b>	

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 5 Дней (неделя -1)				
Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	173,6	174,7	440,9	4603,22
Среднее значение за период	34,72	34,94	88,18	920,6

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 5 Дней (неделя -2)				
Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	189	167,82	502,52	4317,54
Среднее значение за период	37,8	33,164	100,5	863,5

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 10 Дней				
Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	362,6	342,52	943,42	8920,76
Среднее значение за период	36,26	34,252	94,342	892,076