



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Долбенкинская ООШ»

/Е. Ф. Манухина/

« 9 » 10 2022 года

**Примерное 10-дневное меню питания
МБОУ «Долбенкинская ООШ»
для обучающихся 7-11 лет
на 2022-2023 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

Примерное десятидневное меню для школьников 7 -11 лет

осенне-зимний период

День первый: понедельник

Неделя: первая

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тичск ая ценнос ть (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
Обед														
208	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,12	88,80	8,49	0,06	0,25	5,28	10,95	16,73	0,68	44,59
2	Тефтели	90	15,55	11,55	15,70	228,75	0,00	0,00	0,09	1,13	43,75	32,13	1,50	166,38
689	Каша гречневая рассыпчатая	1507	6,15	5,7	31,42	204,00	29,49	0,14	0,65	0,84	55,72	69,24	1,86	146,05
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,00	0,02	2,41	9,34	50,94	15,25	0,61	28,86
943	Чай с витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,40	0,00	0,04	0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00	49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,02	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66	28,70
65	Апельсины	185	0	0,37	14,99	44,00	0,00	0,00	0,00	10,45	14,8	34,7	0,00	0,00
Итого:			32,76	25,4	156,68	942,95	37,98	0,37	4,82	30,56	362,9	187,40	8,35	464,08

День второй: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День второй															
	Обед														
197	Рассольник петербургский	200	1,92	4,56	12,56	100,80	21,36	0,06	0,23	5,36	18,51	18,55	0,69		54,70
268	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357	64,92	0,24	1,10	0,75	26,56	28,34	2,38		187,43
688	Макароны отварные	157	4,2	4,42	26,92	167,25	29,49	0,052	1,02	0,84	58,26	45,94	1,31		165,99
71	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,60	0,64	3,68	33,60	0,00	0,02	1,39	8,00	18,40	11,20	0,48		429,80
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,20	0,00	0,00		0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Йогурт	200	10,00	0,40	3,60	59,00	5,4	0,058	0,12	5,4	62,00	24,00	0,1		0,15
	Итого:		44,72	36,12	126,11	1077,05	121,17	0,577	5,37	24,85	225,43	147,38	8,65		516,27

День третий: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День третий															
Обед															
162	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,36	3,36	15,6	115,2	14,16	0,19	0,24	5,68	25,13	30,48	1,52	81,4	
244	Рыба, припущенная с овощами	100/40	24,80	15,30	4,80	256,00	17,04	0,14	0,00	0,28	17,51	20,68	0,58	168,85	
353	Рис отварной	150/15	3,45	4,43	32,03	184,5	29,49	0,05	0,69	0,85	46,35	51,52	1,02	100,48	
33	Салат свекольный с растительным маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,00	0,01	3,76	30,49	45,51	16,21	1,04	32,11	
859	Компот из свежих плодов с витамином С	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,00	0,04	2,75	5,30	70,93	45,68	1,44	63,51	
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00	49,50	
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66	28,70	
	Печенье	80	4,37	7,07	36,80	178,20	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61	44,56	
Итого:			48,48	38,86	193,18	1240,30	60,73	0,66	9,67	8,35	244,12	191,27	9,87	569,11	

День четвертый: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
День четвертый															
Обед															
170	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,52	4,4	9,6	84,00	21,36	0,03	0,20	3,87	29,63	16,77	0,77		38,48
759	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/6	2,92	3,12	20,80	125,87	19,23	0,09	0,19	1,27	13,30	29,81	1,17		75,72
637	Куры отварные (бедро)	100	23,71	20,00	0,43	275,71	50,56	0,06	0,73	0,91	19,59	19,97	1,87		168,64
6	Салат из моркови и яблок	100	1,6	0,64	3,68	33,60	0,00	0,02	1,39	8,00	18,40	11,20	0,48		29,80
943	Чай с витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,40	0,00	0,04		0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Пряник	30	4,37	7,07	36,80	178,20	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61		44,56
	Итого:		41,12	36,43	141,56	990,78	91,19	0,427	4,74	16,54	153,03	104,45	8,6		435,40

День пятый: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P	
День пятый															
	Обед														
38	Суп рыбный с картофелем	200	4,53 6	2,01 1	10,518	75,681	0,00	0,108	0,00	14,74	24,1	0,00	0,858		0,00
304	Плов из мяса птицы	250	24,4 8	24,9	39,25	482,23	44,74	0,08	0,00	0,75	27,87	50,59	2,37		258,91
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	3,2	0,5	0,2	0,00	2,45	1,4	1,1		11,9
61	Салат из капусты и свеклы	100	1,23	9,19	4,44	101,92	2,5	0,04	0,8	2,0	40,0	170,0	16,0		55,0
291	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03		0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Яблоки	185	0,00	0,74	18,13	63,25	0,00	0,00	0,00	4,35	18,50	2,70	1,85		142,10
	Итого:		42,8	37,9 4	343,93	1127,36	47,64	0,86	4,12	29,18	165,56	89,29	10,48		377,87

День шестой: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
День шестой															
	Обед														
87	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7		16,3
689	Каша гречневая рассыпчатая	1507	6,15	5,7	31,42	204,00	29,49	0,14	0,65	0,84	55,72	69,24	1,86		146,05
443	Гуляш с соусом	90	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32		194,7
75	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81		41,6
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4		7,0
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Печенье	80	4,37	7,07	36,80	178,20	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61		44,56
	Итого:		42,9	39,7	182,08	1141,66	31,71	0,67	6,15	12,05	194,34	191,85	13,36		528,41

День седьмой: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День седьмой															
	Обед														
154	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	12,9 7	15,5 4	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,39		0,19
230	Капуста тушенная с мясом	170/30	13,8	8,46	12,23	255,0	0,16	0,047	2,5	0,19	71,06	0,9	1,0		100,0
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	0,56		90,0
71	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,60	0,64	3,68	33,60	0,00	0,02	1,39	8,00	18,40	11,20	0,48		429,80
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	2,83		125,0
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Пряник	30	4,37	7,07	36,80	178,20	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61		44,56
	Итого:		42,9 1	38,2 1	180,72	1184,45	0,5	0,58	9,92	59,47	223,87	122,7	10,53		867,75

День восьмой: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P	
День восьмой															
	Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,52	4,4	9,6	84,00	21,36	0,03	0,20	3,87	29,63	16,77	0,77		38,48
450	Плов с мясом	250	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72		83,6
33	Салат свекольный с растительным маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,00	0,01	3,76	30,49	45,51	16,21	1,04		32,11
291	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03		0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Йогурт	200	10,0 0	0,40	3,60	59,00	5,4	0,058	0,12	5,4	62,00	24,00	0,1		0,15
	Итого:		35,7 2	28,6	124,35	1011,0	27,97	0,54	7,09	42,00	190,44	97,57	6,32		232,54

День девятый: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P	
День девятый															
	Обед														
51	Суп картофельный с фрикадельками	200	10,9 4	9,90	7,98	162,86	0,00	0,09	1,94	8,99	84,95	21,49	2,68		182,00
688	Макароны отварные	157	4,2	4,42	26,92	167,25	29,49	0,052	1,02	0,84	58,26	45,94	1,31		165,99
244	Рыба, припущенная с овощами	100/40	24,8 0	15,3 0	4,80	256,00	17,04	0,14	0,00	0,28	17,51	20,68	0,58		168,85
75	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81		41,6
943	Чай с витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	4,81	0,40	0,00	0,04		0,00
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00		49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66		28,70
	Йогурт	200	10,0 0	0,40	3,60	59,00	5,4	0,058	0,12	5,4	62,00	24,00	0,1		0,15
	Итого:		58,0 2	37,4 2	118,48	1016,57	53,68	0,537	5,79	26,7	285,87	151,16	9,18		636,79

День десятый: пятница

Неделя: вторая

	Обед		12,4 4	14,1 4	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
161	Суп полевой (с пшеном), с мясом	250/25												
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,55 8	Котлета мясная с соусом	90/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,00	0,12	0,78	0,00	34,50	13,05	3,00	49,50
481	Хлеб ржаной	90	1,40	0,30	16,50	70,60	0,00	0,027	0,73	0,00	7,00	6,30	0,66	28,70
	Печенье	80	4,37	7,07	36,80	178,20	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61	44,56
	Итого:		41,5 1	42,1 1	156,22	1090,55	1,31	0,73	8,13	82,47	193,39	138,74	9,12	290,32

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.