

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ д. Илюши

_____ Е.Н. Ожегина

31.08.2023 г.

Примерное десятидневное меню школьных обедов

МБОУ ООШ д. Илюши

Возрастная категория 7-11 лет

Сезоны: осенне-зимний, весенний период

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0 4	0,0 2	79,8 0	0,0 0	15, 00	1,80	174,0 0	8,40	12,0 0	15,60	0,5 4	1,20 4	0,2 4	12,00	
54-8г	капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,0 3	0,0 6	125, 00	0,0 9	31, 90	166,0 0	506,0 0	82,00	32,0 0	63,00	1,2 3	25,0 0	0,7 0	29,00	
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12, 6	2,4	7,7	102,9	0,0 0	0,1 5	17,5 5	0,3 0	0,1 5	198,0 0	271,5 0	36,00	27,5 0	169,5 0	0,7 5	124, 05	12, 45	510,0 0	
54-21гн	какао с молоком	200	4,6 0	3,6 0	12,6 0	100,4	0,0 4	0,1 7	17,3 0	0,0 0	0,6 8	50,00	220,0 0	143,0 0	34,0 0	130,0 0	1,0 9	12,0 0	2,2 9	38,00	
	хлеб пшеничный	40	3,0 4	0,3 7	19,8 9	90,4	0,0 5	0,0 3	0,00	0,0 0	0,0 8	189,2 0	56,40	50,00	16,4 0	51,60	1,4 4	0,00	11, 52	0,00	
	банан	100	1,5 0	0,5 0	21,0 0	96,00	0,0 4	0,0 5	0,00	0,0 0	10, 00	31,00	348,0 0	8,00	42,0 0	28,00	0,6 0	0,05	1,0 0	2,20	
итого за приём пищи			26, 14	11, 37	78,0 9	516,00	0,2 0	0,4 8	239, 65	0,3 9	57, 81	636,0 0	1575, 90	327,4 0	163, 90	457,7 0	5,6 5	162, 30	28, 20	591,2 0	
итого в %			136	58	93	88	67	13 7	137	16	385	254	573	119	262	166	188	649	376	79	
2 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,8	4,6	45,6	0,0 0	0,0 0	0,60	0,0 0	2,2 0	78,00	136,0 0	19,20	11,0 0	22,00	0,8 0	12,0 0	0,4 0	11,40	
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,1 2	0,1 1	23,8 0	0,0 9	10, 20	162,0 0	625,0 0	39,00	28,0 0	84,00	1,0 3	28,0 0	0,7 8	43,00	
54-29м	шницель из курицы	90	17, 3	3,9	12,2	151,7	0,0 5	0,0 8	5,66	0,0 0	0,5 6	189,0 0	207,0 0	27,00	57,0 0	129,0 0	1,2 3	15,6 0	16, 50	93,00	
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,3 0	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,8 8	10,00	

	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,1 4	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20, 16	0,00	
	итого за приём пищи		28, 22	13, 63	80,1 4	545,80	0,2 7	0,3 1	36,9 6	0,0 9	13, 40	780,1 0	1148, 00	229,7 0	134, 60	371,3 0	6,3 5	60,1 0	38, 72	157,4 0	
	ИТОГО В %	147	69	96	93	90	89	21	4	89	312	417	84	215	135	212	240	516	21		
3 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-34з	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,4	6,2	70,4	0,0 0	0,0 0	322, 00	0,2 0	7,2 0	118,0 0	204,0 0	12,20	14,8 0	40,00	0,6 0	10,2 0	1,8 0	19,20	
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,0 6	0,0 3	18,4 0	0,0 9	0,0 0	149,0 0	53,80	12,00	7,20	41,00	0,7 3	21,0 0	0,0 6	12,00	
54-3м	ленивые голубцы	90	7,5	6,9	5,7	115,5	0,0 3	0,0 6	8,25	0,0 0	9,9 3	103,5 0	244,5 0	28,50	16,5 0	82,50	1,2 2	0,00	0,8 0	31,50	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2 0	0,0 0	6,50	26,8	0,0 0	0,0 1	0,30	0,0 0	0,0 4	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,7 3	0,00	0,0 0	0,00	
	хлеб пшеничный	50	3,8 0	0,4 7	24,8 7	113,0	0,0 7	0,0 3	0,00	0,0 0	0,1 0	236,5 0	70,50	62,50	20,5 0	64,50	1,8 0	0,00	14, 40	0,00	
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45,0	0,0 4	0,0 8	0,00	0,0 0	10, 00	30,00	363,0 0	20,00	16,0 0	34,00	0,6 0	2,00	0,0 1	22,00	
	итого за приём пищи		19, 40	16, 77	85,5 7	567,50	0,2 0	0,2 1	348, 95	0,2 9	27, 27	637,7 0	956,6 0	139,7 0	78,8 0	269,2 0	5,6 8	33,2 0	17, 07	84,70	
	ИТОГО В %	101	85	102	97	67	60	199	12	182	255	348	51	126	98	189	133	228	11		
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0 2	0,0 2	6,00	0,0 0	6,0 0	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,3 6	0,18	0,1 8	10,20	
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,0 3	0,0 3	18,4 0	0,0 9	0,0 0	153,0 0	46,60	6,90	24,0 0	73,00	0,4 9	21,0 0	7,2 4	27,00	
54-8м	тефтели из говядины паровые	90	12, 3	10, 7	7,5	175,7	0,0 6	0,0 8	7,29	0,0 3	1,1 9	156,0 0	223,5 0	16,50	126,0 0	1,8 0	16,5 0	0,7 8	51,00		
54-3соус	соус красный основной	40	1,3 2	0,9 6	3,56	28,3	0,0 1	0,0 0	51,2 0	0,0 2	1,0 7	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,2 1	0,72	0,1 8	3,60	

54-21гн	какао с молоком	200	4,6 0	3,6 0	12,6 0	100,4	0,0 4	0,1 7	17,3 0	0,0 0	0,6 8	50,00	220,0 0	143,0 0	34,0 0	130,0 0	1,0 9	12,0 0	2,2 9	38,00
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,1 4	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20, 16	0,00
итого за приём пищи			27, 74	20, 79	96,5 0	674,60	0,2 5	0,3 5	100, 19	0,1 4	9,0 8	699,7 0	729,6 0	271,3 8	116, 40	454,9 0	6,4 7	50,4 0	30, 83	129,8 0
ИТОГО В %			144	105	115	115	83	10 0	57	6	61	280	265	99	186	165	216	202	411	17

5 ДЕНЬ

завтрак

54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,0	3,6	72,4	0,0 0	0,0 0	242, 00	0,0 0	17, 40	88,00	160,0 0	22,00	11,2 0	18,80	0,6 0	9,80	0,2 0	11,00
54-9г	рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,0 7	0,0 8	309, 00	0,0 1	12, 20	169,0 0	429,0 0	56,00	29,0 0	70,00	1,0 2	27,0 0	0,5 6	41,00
54-4м	котлета из говядины	90	16, 5	15, 8	14,9	265,5	0,0 0	0,1 5	19,9 5	0,1 5	0,1 5	223,5 0	265,5 0	36,00	24,0 0	165,0 0	2,4 0	18,0 0	3,6 0	55,50
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,3 0	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,8 8	10,00
	хлеб пшеничный	50	3,8 0	0,4 7	24,8 7	113,0	0,0 7	0,0 3	0,00	0,0 0	0,1 0	236,5 0	70,50	62,50	20,5 0	64,50	1,8 0	0,00	14, 40	0,00
итого за приём пищи			25, 50	30, 77	65,6 7	635,20	0,1 5	0,3 3	577, 85	0,1 6	30, 15	737,0 0	1006, 30	233,5 0	94,6 0	364,3 0	6,5 9	59,3 0	19, 64	117,5 0
ИТОГО В %			132	156	78	108	50	94	330	6	201	295	366	85	151	132	220	237	262	16

6 ДЕНЬ

завтрак

54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,0 0	0,0 0	732, 00	0,0 0	3,6 0	90,00	124,0 0	13,60	15,6 0	22,00	0,6 0	10,2 0	0,0 0	22,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,2 1	0,1 2	19,2 0	0,0 9	0,0 0	149,0 0	219,0 0	15,00	120, 00	181,0 0	4,0 4	22,0 0	3,5 2	16,00
54-14м	фрикадельки из говядины	90	12, 3	11, 0	6,2	172,3	0,0 3	0,0 8	7,29	0,0 3	0,0 0	216,0 0	186,0 0	16,50	14,1 0	114,0 0	1,6 5	22,5 0	0,6 8	43,50
54-4соус	соус сметанный натуральный	40	1,1 6	6,6 0	2,64	74,4	0,0 1	0,0 3	31,0 8	0,0 3	0,0 6	47,60	41,20	32,00	3,44	21,60	0,1 0	8,40	0,2 6	6,00

54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8 0	2,9 0	11,3 0	86,0	0,0 3	0,1 3	13,3 0	0,0 0	0,5 2	39,00	184,0 0	111,0 0	31,0 0	107,0 0	1,0 7	9,00	1,7 6	20,00
	хлеб ржаной	30	2,5 5	0,9 9	12,7 5	77,7	0,1 3	0,1 0	0,00	0,0 0	0,1 2	180,8 0	49,80	21,90	12,0 0	37,50	0,8 5	0,00	9,2 7	15,30
итого за приём пищи			28, 71	33, 99	73,2 9	718,30	0,4 1	0,4 6	802, 87	0,1 5	4,3 0	722,4 0	804,0 0	210,0 0	196, 14	483,1 0	8,3 1	72,1 0	15, 49	122,8 0
ИТОГО В %			149	172	88	122	13 7	13 1	459	6	29	289	292	76	314	176	277	288	207	16

7 ДЕНЬ

завтрак

54-16з	винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,0 2	0,0 2	72,8 0	0,0 0	2,2 6	200,0 0	128,0 0	12,20	9,60	22,00	0,4 0	7,80	14, 00	11,80
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,1 2	0,1 1	23,8 0	0,0 9	10, 20	162,0 0	625,0 0	39,00	28,0 0	84,00	1,0 3	28,0 0	0,7 8	43,00
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11, 9	6,8	2,6	118,5	0,0 8	0,1 1	8,12	0,1 5	1,0 2	100,0 5	312,0 0	61,50	40,5 0	182,2 5	0,6 6	120, 00	10, 65	516,0 0
54-1соус	соус сметанный	40	0,6 0	3,2 8	1,28	37,2	0,0 0	0,0 2	15,5 6	0,0 1	0,0 3	9,60	20,52	16,00	1,72	11,60	0,0 8	2,28	0,1 3	3,04
54-21гн	какао с молоком	200	4,6 0	3,6 0	12,6 0	100,4	0,0 4	0,1 7	17,3 0	0,0 0	0,6 8	50,00	220,0 0	143,0 0	34,0 0	130,0 0	1,0 9	12,0 0	2,2 9	38,00
	хлеб пшеничный	70	5,3 2	0,6 3	34,8 4	158,2	0,0 9	0,0 5	0,00	0,0 0	0,1 4	331,1 0	98,70	87,50	28,7 0	90,30	2,5 2	0,00	20, 16	0,00
итого за приём пищи			26, 22	24, 81	75,2 2	620,80	0,3 5	0,4 8	137, 58	0,2 5	14, 33	852,7 5	1404, 22	359,2 0	142, 52	520,1 5	5,7 8	170, 08	48, 01	611,8 4
ИТОГО В %			136	126	90	106	11 7	13 7	79	10	96	341	511	131	228	189	193	680	640	82

8 ДЕНЬ

завтрак

54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,0 0	0,0 0	122, 20	0,0 0	34, 80	88,00	248,0 0	40,00	15,2 0	30,00	0,6 0	10,8 0	0,2 0	12,60
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,1 7	0,1 4	10,0 1	0,0 0	13, 08	202,8 0	830,4 0	74,40	39,6 0	130,8 0	1,4 2	37,2 0	1,8 0	61,20
54-7м	шницель из говядины	90	16, 5	15, 8	14,9	262,5	0,0 0	0,1 5	19,9 5	0,1 5	0,1 5	223,5 0	265,5 0	36,00	24,0 0	165,0 0	2,4 0	18,0 0	3,6 0	55,50
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2 0	0,0 0	6,50	26,8	0,0 0	0,0 1	0,30	0,0 0	0,0 4	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,7 3	0,00	0,0 0	0,00

	хлеб ржаной	30	2,5 5	0,9 9	12,7 5	77,7	0,1 3	0,1 0	0,00	0,0 0	0,1 2	180,8 0	49,80	21,90	12,0 0	37,50	0,8 5	0,00	9,2 7	15,30
	итого за приём пищи		26, 25	29, 69	72,2 5	661,20	0,3 0	0,4 0	152, 46	0,1 5	48, 19	695,8 0	1414, 50	176,8 0	94,6 0	370,5 0	6,0 0	66,0 0	14, 87	144,6 0
	ИТОГО В %	136	150	86	113	10 0	11 4	87	6	321	278	514	64	151	135	200	264	198	19	

9 ДЕНЬ

завтрак

54-20з	зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,0 6	0,0 2	18,0 0	0,0 0	2,4 0	164,0 0	50,00	10,60	11,0 0	32,00	0,3 8	0,00	0,7 0	0,00
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,0 6	0,0 3	18,4 0	0,0 9	0,0 0	149,0 0	53,80	12,00	7,20	41,00	0,7 3	21,0 0	0,0 6	12,00
54-25м	курица отварная	90	29, 0	2,1	1,1	139,1	0,0 6	0,0 8	27,6 0	0,0 0	3,2 4	192,0 0	343,5 0	19,50	100, 50	198,0 0	1,6 8	25,5 0	26, 10	178,5 0
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8 0	2,9 0	11,3 0	86,0	0,0 3	0,1 3	13,3 0	0,0 0	0,5 2	39,00	184,0 0	111,0 0	31,0 0	107,0 0	1,0 7	9,00	1,7 6	20,00
	хлеб ржаной	50	4,2 5	1,6 5	21,2 5	129,5	0,2 2	0,1 7	0,00	0,0 0	0,2 0	301,5 0	83,00	36,50	20,0 0	62,50	1,4 2	0,00	15, 45	25,50
	итого за приём пищи		44, 15	11, 65	69,9 5	573,50	0,4 3	0,4 3	77,3 0	0,0 9	6,3 6	845,5 0	714,3 0	189,6 0	169, 70	440,5 0	5,2 8	55,5 0	44, 07	236,0 0
	ИТОГО В %	229	59	84	98	14 2	12 3	44	4	42	338	260	69	272	160	176	222	588	31	

10 ДЕНЬ

завтрак

54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,2	1,8	37,6	0,0 0	0,0 0	64,4 0	0,0 0	11, 40	78,00	132,0 0	16,80	10,0 0	18,40	0,4 0	9,40	0,2 0	14,40
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,0 3	0,0 3	18,4 0	0,0 9	0,0 0	153,0 0	46,60	6,90	24,0 0	73,00	0,4 9	21,0 0	7,2 4	27,00
54-6м	биточки из говядины	90	16, 5	15, 8	14,9	262,5	0,0 0	0,1 5	19,9 5	0,1 5	0,1 5	223,5 0	265,5 0	36,00	24,0 0	165,0 0	2,4 0	18,0 0	3,6 0	55,50
54-3	соус красный основной	40	1,3 2	0,9 6	3,56	28,3	0,0 1	0,0 0	51,2 0	0,0 2	1,0 7	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,2 1	0,72	0,1 8	3,60
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,6 0	1,1 0	8,70	50,9	0,0 1	0,0 7	6,90	0,0 0	0,3 0	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,7 7	4,50	0,8 8	10,00

	итого за приём пищи	23,72	25,86	65,46	582,80	0,05	0,25	160,85	0,26	12,92	479,30	582,20	120,38	72,70	312,00	4,27	53,62	12,10	110,50			
	итого в %	123	131	78	99	17	71	92	10	86	192	212	44	116	113	142	214	161	15			
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %	132	95	97	100	71	96	149	9	184	279	394	87	188	139	205	292	359	29			
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %	155	128	85	107	102	115	152	7	115	288	358	77	216	155	198	334	359	33			
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %	143	111	91	104	87	106	151	8	149	283	376	82	202	147	201	313	359	31			
	норма 25%	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	175	2,5	15	250	275	275	62,5	275	3	25	7,5	750			
	норма 100%	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	700,00	10,00	60,00	1000,00	1100,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	100,00	30,00	3000,00			