



Утверждаю:

Директор школы

«Обоянская СОШ №3» Л.Д. Дмитриева

« 31.08 » августа 2021г.

Примерное десятидневное меню
питания обучающихся возраста 7 - 11 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»
Курской области
осенне – зимний период.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области
О.Н. Климушин

2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета образования
и науки Курской области
Н.А. Пархоменко
« 08 » апреля 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г.Курск

Исходные данные категория: 7-11 лет

№ п/п	Цирюм обозн, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
001	овсяная каша "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
002	чай сладкий	10	2,3	3,0	0,0	37,0
1107	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	чай сладкий	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	чай		13,7	8,9	84,3	454,8
обед						
001	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
002	суп вареничный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5
003	выпечка из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3
004	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3
005	чай	200	1,0	0,0	23,4	94,0
006	пюре	100	7,6	13,2	69,0	394,0
007	салат фруктовый	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	чай		35,1	34,3	156,8	1041,4
	Итого		48,8	43,1	241,1	1496,2

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

3 2000

№ п/п	Порция пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
011	булочки из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0
	чай	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1181	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	сметана		25,5	19,1	77,1	580,0
обед						
01	суп овощной	60	1,1	4,7	4,6	66,0
111	суп с курицей и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3
114	суп	200	17,3	9,3	30,1	275,0
1188	суп с картофелем	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
01	суп куриный	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	суп овощной	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	суп рисовый	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	сметана		31,4	24,6	90,2	698,3
111001			56,9	43,7	167,3	1278,3

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
завт					
106	сметан натуральный	150	10,6	17,0	2,1
108	сметана отварная ✓	1 шт.	5,8	12,8	0,8
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4
	всего		22,7	30,6	55,3
об					
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5
101	расcольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0
104	суфле	125	13,9	6,7	4,5
104	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2
111					
101	булочки	100	7,6	13,2	69,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6
	всего		37,1	32,7	174,8
	Итого		59,8	63,3	230,1

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
рак								
203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
ед								
52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
1686,9	0,3	1,2	35,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2

№ п/п	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
111	овсян. вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
110	сметанная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
116	овсян. с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Итого		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
114	салат с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
88	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
90	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
100	орехов. из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
118	пирожок в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Итого		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	Итого		45,1	41,5	194,5	1319,0	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

9 день.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
обед														
322	овра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
119	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1039	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		44,8	38,4	187,7	1268,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
619	запеканка из творога	150
	фрукт	200
1167	чай с сахаром	200/15
	всего	
133	винегрет овощной	60
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10
795	котлета	80
891	рис отварной	150
1081	компот из смеси сухофруктов	200
1111 №1	булочка	50
	хлеб ржаной	40
	всего	
	ИТОГО	

Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак											
15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
обед											
1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
					завт
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4
	всего		15,8	10,6	114,6
					об
222	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6
836	куры отварные	80	15,3	11,7	0,2
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2
1111 №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6
	всего		37,9	35,6	131,1
	ИТОГО		53,7	46,2	245,8

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
г/г								
185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
ед								
71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
1576,1	0,6	4,9	57,5	2,0	374,1	169,1	624,9	14,7

8 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
обед														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
586	омлет натуральный	150
698	сосиска отварная	1 шт.
1184	какао с молоком	200
	хлеб пшеничный	80
	всего	
222	икра свекольная	60
315	суп из овощей со сметаной	250/10
666	котлета рыбная	80
903	шнур картофельное	150
	фрукт	200
1081	компот из смеси сухофруктов	200
	хлеб ржаной	40
	всего	
	ИТОГО	

Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак											
10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
обед											
1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
46,5	55,1	184,0	1363,8	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5

Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	брутто												
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7		
мука пшеничная	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3		
крупы, бобовые, мак.	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2		
картофель, свежие овощи	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2		
фрукты свежие	200	0	200	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3		
сухофрукты	20	0	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0		
сахар	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1		
какао-порошок	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6		
чай	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7		
мясо говядины I кат	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9		
птица	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0		
рыба	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6		
колбасные изделия	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0		
молоко, кисло-молочн., творог	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5		
сметана	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8		
сыр	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5		
масло сливочн.	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0		
масло растител.	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4		
яйца	1/40	3/16	14,5	0	0	0	0	1/40	14/5	13/20	13/2		
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
дрожжи	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4		

