



Утверждаю:

Директор школы

Л.Д. Дмитриева

« 30/ » августа 2021г.

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

весенне – летний период.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин

«08» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко

«08» августа 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
завтрак					
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4
	всего		13,7	8,9	84,3
обед					
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6
119	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9
862	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4
111	булочка	100	7,6	13,2	69,0
№1	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6
	всего		34,7	33,2	155,2
	ИТОГО		48,4	42,1	239,5

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
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
454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
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
1023,3	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
1478,1	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

2 дни.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0
обед						
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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

У дин.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
завт					
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1
698	сосиски 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
обе					
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5
104	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2
11К №1	булочка	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
ак								
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
д								
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

Счет.

№ 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														
372	яйцо 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
520	каша манная 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
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		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														
59	салат из свежих помидоров	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
134	суп 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
666	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
903	шоре 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
1072	компот из свежих плодов	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
1287	сосиска 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
	всего		28,7	30,0	116,2	852,9	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	ИТОГО		44,9	40,5	193,4	1305,1	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

№ п/п

№ 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														
120	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														
222	пкра 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
760	мясо тушеное	125	23,8	9,5	5,8	206,0	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
1072	компот из свежих плодов	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		39,9	27,2	120,8	889,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		52,4	39,1	190,7	1319,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

№ дня

№ пор.	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														
019	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
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
	всего		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														
1116	салат "Мозайка"	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
1111	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
1111	котлеты	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
1111	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1177	компот из свежих плодов	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
1 П. №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	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		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

Учит.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1111	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5
обед						
36	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2
117	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
116	кура отварная	80	15,3	11,7	0,2	164,7
111	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ГРК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего		37,2	33,9	125,7	937,4
	ИТОГО		53,0	44,5	240,4	1535,9

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
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
0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
0,4	0,7	33,7	4,2	199,1	101,8	435,3	9,1
0,6	1,0	77,2	4,5	410,2	161,2	655,0	11,5

№ дня

№ порц.	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														
1/200	овсянка	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
1/107	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														
31	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
1/06	рис соевый 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
1/17	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
1/18	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

№ п/п	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														
106	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
107	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
108	вафли с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	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		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														
109	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,8	46,8	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
110	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
111	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
112	шоре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
113	компот из свежих плодов	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		19,5	20,3	113,7	669,3	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	ИТОГО		45,8	54,8	179,8	1339,2	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											откл.,%
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дн.	
	брутто												
хлеб ржаной		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		0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты		0	20	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	
квас, 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 1 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	
крупяные 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	
сливки		0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	
сметана		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	

