



Утверждаю:

Директор
школы

Л.Д. Дмитриева Л.Д. Дмитриева

1 ноября 2022

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

осенне-зимний период

7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Присл. 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														
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
376	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
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,3	189,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,7	8,7	87,2	472,3	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
обед														
45	салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	9,0	87,4	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
347	котлета из мяса кур	100	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
407	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
Пр-во	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
481	хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,4	37,8	172,1	1136,1	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	ИТОГО		49,1	46,4	259,2	1608,4	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

2 день

№ ред.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
230	Вареники ленивые (отварн.)	130	20,0	10,9	31,2	314,6	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	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
382	какао 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
	всего		24,6	15,7	76,6	556,6	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
обед														
50	икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,5	122,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
82	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	1,8	4,9	125,3	102,5	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
265	плов	250	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
377	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
481	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		31,9	30,0	212,4	791,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
	ИТОГО		56,5	45,7	289,0	1347,9	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6

7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эт. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
210	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
487	курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
376	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
480	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		36,1	25,2	55,1	585,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
обед														
67	винегрет овощной	100	1,4	6,2	8,4	94,8	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
96	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,7	7,2	13,4	123,9	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	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
Пр-во	булочки	100	7,6	13,2	69,0	391,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
481	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		34,7	37,8	160,9	1084,4	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО		70,8	63,0	216,0	1669,6	0,3	1,2	35,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2

7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
209	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
190	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
376	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
480	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														
45	салат из белокачанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
103	суп картофельный с мяк изд.	250	2,7	2,8	17,1	104,8	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
143	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
10011	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	14,0	72,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
481	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		29,6	33,3	114,0	892,1	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	ИТОГО		45,8	43,8	191,3	1344,3	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

7-11 лет

5 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Кс
завтрак														
185	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
376	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
15	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
480	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														
54	икра свекольная	100	2,3	5,8	12,3	113,7	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
599	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
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
338	фрукты	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
349	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
481	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		36,9	30,6	148,8	1002,2	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		49,4	42,5	218,7	1432,1	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

7-11 лет

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
223	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
338	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
376	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														
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
88	щи из свежей капусты с карт. и смет.	250/10	1,8	4,9	8,5	84,8	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
416	котлета	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
302	каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,9	25,0	135,7	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
Пр.во	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
481	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		25,4	28,4	115,6	796,9	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		41,4	39,8	163,2	1155,2	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

7-11 лет

7 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
32	кляца молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
338	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
382	какао 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
480	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		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
обед														
54	икра морковная	100	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
101	суп картофельный с крупой и мясом	250/25	2,2	2,8	14,3	91,5	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
487	куры отварные	100	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	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
Пр-во	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
481	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		31,7	29,8	121,6	861,3	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	ИТОГО		47,5	40,4	236,2	1459,8	0,6	4,9	57,5	2,0	374,1	169,1	624,9	14,7

7-11 лет

№ день

№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
236	оладьи со сгущ.молоком	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
14	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
376	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
480	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														
50	икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
96	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
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	52,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
407	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
11р-во	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
481	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

7-11 лет

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
210	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
487	курица отварная	100	19,2	7,1	0,6	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
382	какао 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
480	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		39,7	29,1	65,9	677,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
обед														
49	салат витаминный	100	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
110	суп из овощей с фасолью 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
143	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
694	шкварки картофельные	200	4,1	6,4	27,3	183,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
338	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
349	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
481	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		21,6	22,3	127,7	753,6	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	ИТОГО		61,3	51,4	193,6	1431,5	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5

7-11 лет

Возможность контроля за рационом питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел.-ка											итогом за 10 дн.	откл., %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	94	94	90	90	94,4	90	14	80	80	94,4	90	77,7		
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3		
крупы, бобовые, мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2		
картофель, свежие овощи	100	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2		
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3		
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0		
сахар	17	14,5	40,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1		
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6		
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7		
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	"	90,4	0	39	107	0	39	48,9		
птица	17	92	0	1	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0		
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6		
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0		
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5		
сыр	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8		
масло сливочн.	15	22,43	1,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0		
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4		
яйца	1,2 (20)	1,40	3,16	14,5	0	0	0	0	1,40	14,5	13,20	13,2		
соль	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
дрожжи	0,5	0,81	0	0	0	0	0	0	2,24	0	0,85	0,4		

