

Утверждаю:

Директор школы

Л.С.Чемакина

" " _____ 2023 год

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню

МБОУ "Кушкопальская СШ №4"

2023 год (весна)

категория: от 7 до 11 лет

День: Понедельник

Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ca	Mg	Ph	Fe
	Обед																		
48-2007	салат из свежих помидоров	100	1.50	4.10	3.60	59.00	0.09	23.58	140.00	4.13			0.63	410.84	266.12	24.08	18.59	24.90	0.87
158-2007	Суп овощной	250	4.25	6.50	8.00	131.00	0.18	21.88	291.25	0.44	2.40	4.25	7.56	348.65	425.50	54.33	28.85	101.00	1.37
364-2007	Котлета рыбная	100	11.80	6.10	11.00	112.80	0.17	0.50	60.00	0.30	87.70	0.01	3.86	72.50	200.90	25.90	22.60	123.90	0.70
515-2007	Рис отварной	150	3.30	5.10	40.50	226.00	0.35		39.40	0.09	1.50	13.02	2.82	1452.94	51.72	17.78	15.86	67.40	2.86
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13
734-2007	Напиток яблочный	200	0.10	0.10	22.20	84.20	0.01	1.00	6.00	0.12	0.40		0.08	6.20	65.80	4.00	2.00	2.40	0.60
	Итого		27.39	23.54	121.98	810.60	1.17	47.12	536.65	5.65	92.00	29.64	17.35	2731.93	1113.64	163.29	109.50	395.60	7.97
	Полдник																		
1-2007	бутерброд с маслом	30/10	2.60	6.52	16.76	136.20	0.08		43.52	0.63	0.00	0.09	1.01	143.47	44.67	8.13	11.00	29.60	0.68
1009-2007	чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00					0.00		0.03	2.00	24.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого		2.80	6.52	30.76	192.20	0.08		43.52	0.63	0.00	0.09	1.04	145.47	68.67	20.13	17.00	37.60	1.48

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	PP	Mg	K	Na	Ph	Fe
	Обед																		
10-2010	салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50.00	0.06	5.50	0.34				10.73	30.00	10.40				0.34
163-2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	7.50	20.00	151.75	0.26	9.03	1146.00										
444-2007	печень тушеная в соусе	50/50	12.30	18.20	39.80	362.40	2.40	19.05	8035.50	0.93	6.00	1.30	27.18	3.37	31.88	634.73	36.88	107.00	1.64
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.10	1.35	22.65	122.00	0.25		1.00				45.00	13.65	25.50	351.00	846.00	358.50	7.50
	Сок фруктовый	200	0.50	0.10	10.10	46.00	0.04	4.00		0.44	1.80		109.60	3.54	113.34	205.70	10008.06	177.80	4.31
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	1.52	16.00	66.40	241.20	50.00	1.13
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	0.88	5.60	37.20	199.60	26.00	0.44
	Итого		29.38	31.90	132.98	929.75	3.38	37.74	9182.84	3.64	9.80	13.66	243.71	53.36	210.72	1535.03	11343.74	733.30	18.16
	Полдник																		
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00							12.00	0.03	6.00	24.00	2.00	8.00	0.80
772-2007	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	11.48	11.71	69.12	424.00	0.75	0.92	143.29				314.34	4.03	44.46	443.44	170.66	306.36	1.53
	Итого		11.68	11.71	83.12	480.00	0.75	0.92	143.29	5.37			326.34	4.06	50.46	467.44	172.66	314.36	2.33

День: Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ph	PP	Na	К	Ca	Mg	Fe	
	Обед																			
45-2007	Салат из свежих огурцов	100	1.10	4.50	3.20	57.00	0.07	15.54	80.70	1.41		0.30	31.70	0.38	312.48	227.56	41.08	17.14	0.77	
182-2007	Суп молочный с крупой	250	6.50	7.00	21.75	170.50	0.30	0.75	50.00	0.25	15.75	3.50	182.00	1.58	90.25	274.00	206.50	31.00	0.25	
492-2007	Рагу с цыпленком	250	14.25	6.50	14.25	174.50	0.56	46.08	308.40	1.12	12.93	19.54	269.40	13.76	72.81	1273.50	78.66	70.17	3.77	
732-2007	Напиток апельсиновый	200	0.06	0.01	22.80	86.00		1.40	2.00	0.01	0.12		1.20	0.02	1.00	12.20	2.40	0.80	0.08	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			26.00	0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	50.00	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	1.13	
	Итого		28.35	19.65	98.68	685.60	1.30	63.93	441.10		3.36	28.80	35.71	560.30	18.14	917.34	1890.86	365.84	140.71	6.44
	Полдник																			
	Йогурт	200	6.00	3.00	26.00	156.00	0.32	3.20			0.00	0.00	170.00	1.80	90.00	246.00	218.00	26.00	0.20	
	печенье	50	3.75	9.00	33.50	231.50	0.32		66.00	0.50	0.00	0.00	32.50	0.85	14.00	42.50	11.50	5.00	2.10	
	Итого		9.75	12.00	59.50	387.50	0.64	3.20	66.00		0.50	0.00	0.00	202.50	2.65	104.00	288.50	229.50	31.00	2.30

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	Обед																			
61-2007	Салат из белокочанной капусты	100	1.80	3.60	7.60	67.90	0.09	52.59	2.60		1.37			46.25	15.17	0.82	234.07	274.41	32.30	0.61
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	7.00	0.25	2.25	40.50	0.31	9.95	51.50			118.90	0.34	48.88	57.63	5.65	26.75	844.90	199.50	1.62
500-2007	Котлета рубленая	100	12.60	14.10	7.50	208.30	0.21	2.79	65.70			3.26	4.97	44.55	72.66	5.71	194.41	313.18	144.60	1.65
525-2007	Картофельное пюре	150	3.15	1.20	22.05	113.00	0.34	7.40	12.00											
714-2007	Чай с лимоном	200	0.40	0.10	21.20	82.20	0.03	5.60	2.00											
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06							14.20	9.20	0.23	3.20	65.60	17.20	1.60
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16						8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		31.39	20.89	97.28	709.50	1.35	78.49	133.80	2.20	133.56	18.27	245.08	216.26	17.61	1415.23	2513.69	581.60	8.45	
	Полдник																			
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00														
	зефир	50	0.40	0.05	39.90	163.00	0.01							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
	Итого		0.60	0.05	53.90	219.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.50	9.00	0.13	15.50	47.00	14.00	1.50	

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	K	Na	PP	Ph	Fe			
	Обед																					
12-2010	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.73	3.71	4.82	59.00	0.05	4.65	0.00				0.00	0.00	9.33	9.77			2.89	0.33		
133-2007	Борщ с капустой и картофелем	250	4.75	1.00	11.00	71.00	0.33	12.00	1000.00				0.25	0.00	0.00	42.75	35.00	522.00	49.25	4.08	128.75	2.50
93-2007	Цыпленок отварной	100	17.60	12.30	0.40	182.00	0.32	1.79					0.00	0.00	22.53						1.64	
515-2007	Рис отварной	150	3.30	5.10	40.50	226.00	0.35		39.40													
644-2007	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.20	8.80	37.60	0.03	0.82	23.80				0.09	0.00	0.00	17.78	15.86	51.72	1452.94	2.82	67.40	2.86
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06						0.28	0.00	0.00	22.16	11.86	180.38	15.78	0.23	16.80	0.54
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16					0.44	0.00	0.00	8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		34.22	23.95	102.20	773.20	1.45	19.42	1063.20				1.19	0.00	0.00	151.75	94.09	756.50	1958.77	113.62	288.95	9.44
	Полдник																					
796-2007	Булка	50	3.95	4.70	27.75	169.50	0.10		9.50				2.00		15.50	6.50	57.00	134.00	1.10	44.50	0.65	
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00									12.00	6.00	24.00	2.00	0.03	8.00	0.80	
	Итого		4.15	4.70	41.75	225.50	0.10		9.50				2.00		27.50	12.50	81.00	136.00	1.13	52.50	1.45	

День: Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	Обед																			
60-2007	Салат из соленых огурцов с картофелем	100	2.00	6.70	7.70	98.80	0.07	6.81	1.30	2.91	3.57	0.13	18.55	9.90	0.98	1.37	218.04	35.50	0.88	
157-2007	Суп крестьянский с крупой	250	5.00	8.25	11.00	139.25	0.18	11.00	374.75	0.26	5.25	0.19	33.28	30.38	3.76	39.88	355.68	121.25	1.74	
500-2007	Котлеты рубленые	100	12.60	14.10	7.50	208.30	0.21	2.79	65.70	0.48	3.26	4.97	44.55	72.66	5.71	194.41	313.18	144.60	1.65	
519-2007	макароны отварные	150	5.40	0.60	30.00	147.00	0.10			1.00			14.00	12.00	1.80	354.00	50.00	48.00	1.20	
651-2007	Кисель	200	0.00	0.00	25.00	97.60					0.02		0.08			0.07	0.20		0.02	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		31.44	31.29	117.88	888.55	0.93	20.76	441.75	5.22	12.10	17.64	147.66	146.54	14.65	1030.53	1040.70	425.35	7.06	
	Полдник																			
	Кефир	200	6.00	2.00	8.00	80.00	0.42	1.40			0.00	0.00	240.00	28.00	1.80	100.00	292.00	180.00	0.20	
	вафли	50	2.75	3.25	17.45	105.45	30.13	0.30	40.00	0.55	0.00	0.00	32.95	6.05	0.66	19.50	57.45	41.95	0.35	
	Итого		8.75	5.25	25.45	185.45	30.55	1.70	40.00	0.55	0.00	0.00	272.95	34.05	2.46	119.50	349.45	221.95	0.55	

День: Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe
	Обед																		
49-2007	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.7	7.7	4.5	89.2	0.08	18.71	83.60	0.46	3.57	1.44	18.11	17.64	0.53	218.37	228.94	31.40	0.84
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	7	0.25	2.25	40.5	0.31	9.95	51.50	0.47	118.90	0.34	48.88	57.63	5.65	26.75	844.90	199.50	1.62
466-2007	котлета мясная	100	11.2	11.4	13	213	0.20		2.00	0.80	4.34	11.53	21.00	26.00	6.10	715.00	198.00	129.00	1.50
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.1	1.35	22.65	122	0.25		1.00	0.43	1.80		109.60	113.34	3.54	10008.06	205.70	177.80	4.31
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.80	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		30.64	22.34	93.08	718.3	1.21	28.82	138.10	2.73	128.61	25.67	246.79	242.21	18.25	11410.98	1605.14	621.70	10.64
	Полдник																		
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
802-2007	Ватрушка с повидлом	75	3.24	7.74	34.01	211.2	1.04	0.15	2.10	3.46			37.73	6.95	1.26	10.16	82.49	43.73	0.81
	Итого		3.44	7.74	48.01	267.2	1.04	0.15	2.10	3.46			49.73	12.95	1.29	12.16	106.49	51.73	1.61

День: Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	Обед																		
75-2007	Винегрет	100	1.7	10.3	8.2	130.1	0.12	6.00	900.00	4.60	3.30		21.20	20.30	0.88	12.20	288.30	47.90	0.80
145-2007	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.5	4.75	7.25	92.75	0.14	27.65	306.00	0.60	4.18	0.16	38.23	22.00	3.94	11.83	312.53	62.50	0.91
502-2007	Плов	250	14.25	16.94	42.14	410	0.18	1.20	1500.00	6.60	3.00		61.20	63.60	4.14	57.60	432.90	184.80	2.40
714-2007	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82.2	0.02	5.60	2.00	0.06			14.40	9.20	0.23	3.20	65.60	17.20	1.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		25.29	33.73	115.47	912.65	0.83	40.61	2708.00	12.43	10.48	12.52	172.23	136.70	11.59	525.63	1202.93	388.40	7.28
	Полдник																		
1009-2007	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
3-2007	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	4.95	7.3	17.2	154.75	0.09	0.07	51.80	0.49			95.48	8.82	1.36	249.33	42.57	80.20	0.48
	Итого		5.15	7.3	17.2	210.75	0.09	0.07	51.80	0.49			107.48	14.82	1.39	251.33	66.57	88.20	1.28

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	Обед																		
46-2007	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.66	3.06	1.92	40	0.05	6.85	5.10	2.34	0.54		28.81	16.66	0.29	1122.83	173.91	34.80	0.75
162-2007	Суп картофельный с бобовыми	250	6.75	6	27.00	183.25	0.30	8.75	1250.00	1.00	8.00	5.25	49.25	48.25	2.62	16.25	807.25	173.25	3.50
525-2007	Картофельное пюре	150	3.15	1.2	22.05	113	0.34	7.40	12.00	0.20	11.40	0.60	54.00	40.00	2.80	516.00	912.00	112.00	1.40
364-2007	Котлеты рыбные	100	11.8	6.1	11.00	112.8	0.17	0.50	60.00	0.30	87.70	0.01	25.90	22.60	3.86	72.50	200.90	123.90	0.70
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
644-2007	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.2	8.80	37.6	0.03	0.82	23.80	0.28			22.16	11.86	0.24	15.78	180.38	16.80	0.54
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		29.2	18.2	107.45	684.25	1.26	24.48	1350.90	4.69	107.64	18.22	217.32	160.97	12.21	2184.16	2378.04	536.75	8.46
	полдник																		
	Снежок	200	26.2	14	27.8	340	0.62	1.00	110.00	0.40	0.00	0.00	328.00	46.00	7.80	82.00	224.00	440.00	0.80
	Пряник	50	2.8	2.5	38.15	181	0.05			1.20	0.00	0.00	5.50	4.50	0.75	1.00	35.50	25.00	0.40
	Итого		29	16.5	65.95	521	0.67	1.00	110.00	1.60	0.00	0.00	333.50	50.50	8.55	83.00	259.50	465.00	1.20

День: Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Йод	селен	РР	Na	К	Ph	Ca	Mg	Fe	
	Обед																			
61-2007	Салат из белокочанной капусты	100	1.8	3.6	7.60	67.9	0.09	52.59	2.60	1.37			0.82	234.07	274.41	32.30	46.25	15.17	0.61	
154-2007	Рассольник ленинградский	250	2.25	2.75	12.50	102.5	0.18	9.55	106.25	0.16	5.25		2.38	201.93	332.75	87.00	19.90	23.68	0.79	
466-2007	Котлета мясная	100	11.2	11.4	13.00	213	0.20		2.00	0.80	4.34	11.53	6.10	715.00	198.00	129.00	21.00	26.00	1.50	
519-2007	Макароны отварные	150	5.4	0.6	30.00	147	0.10			1.00			1.80	354.00	50.00	48.00	14.00	12.00	1.20	
1009-2007	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.00	56							0.03	2.00	24.00	8.00	12.00	6.00	0.80	
796-2007	Булка	50	3.95	4.7	27.75	169.5	0.10		9.50				8.15	1.10	134.00	57.00	44.50	15.50	6.50	0.65
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			0.88	199.60	37.20	26.00	8.00	5.60	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	50.00	29.20	16.00	1.13	
	Итого		31.24	24.69	141.53	953.5	1.04	62.30	120.35	5.90	9.59	32.04	14.63	2081.80	1039.76	424.80	165.85	110.95	7.12	
	полдник																			
	йогурт	200	6	3	26	156	0.32	3.20			0.00	0.00	1.80	90.00	246.00	170.00	218.00	26.00	0.20	
	печенье	50	3.75	9	33.5	231.5	0.32		66.00	0.50	0.00	0.00	0.85	14.00	42.50	32.50	11.50	5.00	2.10	
	Итого		9.75	12	59.5	387.5	0.64	3.20	66.00	0.50	0.00	0.00	2.65	104.00	288.50	202.50	229.50	31.00	2.30	