

УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО директора МКОУ «Светлодольская
средняя общеобразовательная школа»

_____ Ещенко Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(возрастная категория 7 - 10 лет)
(период осень –зима)**

с. Светлый Дол
2024 г.

1 день первая неделя понедельник															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто г	Масса порций	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				15,4	20,7	85,73	606,17	5,17	0,43	0,3	0,09	360,46	651,58	31,76	3,3
Каша молочная пшеница с маслом сл (№ рец.168-2010 г)			200/5	8,24	6,8	29,7	214,2								
Какао на молоке (№ рец.959-2005г)			200	3,52	3,72	25,5	145								
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,24	0,4	19,52	96,8								
Масло сл.(№ рец. 41-2005 г)	13	13	13	-	9,405	0,13	98								
Яблоко	111	111	111	0,44	0,44	10,88	52,17								
Обед				25,66	22,89	135,07	934,94	25,35	0,33	0,022	4,71	211,75	348,42	98,24	3,859
Салат из помидор (№ рец. 14-2010г)			80	1,1	4,2	2,8	49								
Суп куриный вермишелевый (№ рец.56-2011г)			250	5,4	6,8	15,24	213,6								
Котлета мясная (№ рец. 608-2005г)			90	8	6,2	12,61	133								
Каша перловая (№ рец. 13-2004г)			180	3	3,53	20,61	140,54								
Хлеб рж.			40	2,7	0,4	16,4	80								
Хлеб пшеничный			50	4	0,5	24,27	121								
Кисель (№ рец. 80-2008г)			200	0,1	0,1	28	113								
Пряник			20	1,36	1,16	15,14	84,8								
соль		1,8	1,8												
Итого за день				41,06	43,65	220,8	1541,11	30,52	0,76	0,322	4,8	572,21	1000,0	130,0	7,16

2 день первая неделя вторник															
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				20,9	17,1	29,96	577,7	9,57	0,184	0,362	2,265	483,69	413,41	78,03	5,92

Омлет натуральный (№ рец. 438- 2005г)			180/5	10,9	10,8	3,5	245								
Чай с сахаром с лимоном (№ рец.945-2004г)			200	0.53	-	6,94	41.6								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)		40	40	3.24	0.4	19.52	96.8								
Сыр голландский (№ рец. 42-2005 г)		20	20	4.64	5.9	-	72.8								
Банан	111	111	111	1,6	0,43	11,6	121,5								
Обед				20,1	25,83	112,64	844,07	37.5	0.362	0.078	2.465	171.61	528.56	91.5	2.4
Салат из свежих огурцов и помидор (№ рец. 15-2010 г)				1	3,1	3,5	32,4								
Щи из свежей капусты (№ рец. 124-2004 г)			250/10	2.2	9.33	10.27	134.67								
Биточки рыбные (№ рец. 143-2005 г)			90	6	3,7	2	104,2								
Капуста тушеная (№ рец. 336-2010г)			200	3,7	8,6	37,6	240,94								
Напиток из шиповника (№ рец. 167-2010г)		200	200	0,5	0,2	18,6	87,8								
Хлеб пшеничный			50	4	0,5	24,27	121								
Хлеб рж. соль		1.8	1.8												
Итого за день				41	42,93	142,6	1378,71	47.07	0.546	0.44	4,73	655.3	941.97	169.53	8.32

молочная” 5 злаков (№ рец. 100-2004 г)																
Йогурт питьевой	200	200	200	5,2	5	22	154									
Масло сл.(№ рец. 41-2005 г)			13	-	9,4	0,1	98									
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.24	0.4	19.52	96.8									
Мандарин	111	111	111	0,7	0,8	29	9									
Обед				31,53	26,78	120,34	880	18,9	0,24	0,15	6,2	105,9	416,45	68,69	3,365	
Салат из свеклы вареной (№ рец. 52- 2005г)			80	0,63	3	6,8	59,34									
Суп картофельный с бобовыми (№ рец. 206-2005 г)			250	6,07	7,23	21,06	171,57									
Бедро куриное отварное (№ рец. 637-2005 г)	120	100	100	13,7	12,3	0,4	183									
Макаронные изделия отварные (№ рец. 688-2005 г)			180	4,11	3,347	26,41	168,33									
Компот из сухофруктов (№ рец.40-2006г)			200	0,31	-	25	96,76									
Хлеб пшеничный(№ рец. 8)			50	4	0,5	24,27	121									
Хлеб р.ж (№ рец. 7)			40	2,7	0,4	16,4	80									
соль		1,8	1,8													
Итого за день				48,77	48,18	226,56	1401,8	32,46	0,665	0,426	6,9	569,23	1003,00	195,71	7,652	

Завтрак				24,96	21,29	59,51	626,24	2.012	0.195	0.222	1.565	463.02	383.1	68.39	2.55
Запеканка творожная (№ рец. 469-2005)			200	20,22	8,8	7,87	302,64								
Молоко сгущенное (№ рец.490-2005г)			20		0,09										
Кофейный напиток(№ рец. 951-2005 г)			200	1,5	2,2	23	113,2								
Масло сл порциями (№ рец.41-2005 г)	13	13	13	-	9,4	0,12	98								
Хлеб пшеничный (№ рец.8)	40	40	40	3,24	0,4	19,52	96,8								
Нектарин			111	-	0,4	9	15,6								
Обед				25,04	23,71	93,49	806	33,5	0,557	0,017	5,735	297,51	605,2	65,95	4,45
Соленый огурец (№ рец.74-2004 г)			80	0,76	0,11	2,42	16								
Свекольник со сметаной (№ рец. 4-2002 г)			250	2,6	5,7	16	133								
Горбуша тушеная (№ рец. 245-2010 г)			110	12	6	14	201,0								
Овощное рагу (№ рец.321- 2005 г)			180	2,38	11	14,4	167								
Сок абрикосовый(№ рец.399- 2011г)	200	200	200	0,6	-	6	88								
Хлеб пшеничный(№ рец.8)			50	4	0,5	24,27	121								
Хлеб р.ж (№ рец. 7)			40	2,7	0,4	16,4	80								
соль	1.8	1.8	1.8												
Итого за день				50	45	153	1432,24	35,51	0,76	0,239	7,3	760,53	988,3	134,34	7

2010 г)																
Чай с молоком (№ рец.945-2005)			200	2.36	2.56	14.72	96.3									
Масло сливочное (№ рец.41-2005 г)			13	-	9.4	0.12	98									
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.24	0.4	19.52	96.8									
Банан			111	1	0.43	11,5	121,5									
Йогурт кисломол.	200	200	200	5.2	5	22	154									
Обед				35,8	20,3	124,84	740,21	25.24	0.58	0.056	5,682	328.25	466.6	122.17	5.44	
Салат из помидор (№ рец.14-2010г)			80	1.15	3.07	10	59.31									
Суп крестьянский(№ рец.201-2005)			250	5.55	4.8	16.95	157.5									
Гуляш из мяса говядины (№ рец.246-2007 г)			120	9,25	8	4	182,25									
Гороховое пюре (№ рец.13-2004 г)			180	13	3,53	28,61	180,55									
Компот из сухофруктов(№868-2004 г)			200	0.15	-	24.61	140,15									
Хлеб р/ж (№ рец. 7)			40	2,7	0,4	16,4	80									
Хлеб пшеничный(№ рец. 8)			50	4	0,5	24,27	121									
соль	1.8	1.8	1.8													
Итого за день				54,13	46,63	217,45	1503,28	28.97	0.92	0.179	8,5	769.83	952.14	182.01	7,3	

6 день вторая неделя понедельник

Наименование блюда	Брутто.г	Нетто.г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг				
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак				16,41	23,76	99,58	599,15	3,42	0,24	0.116	1.106	304.59	603	41.29	1.308	

Каша вязкая мол. ячневая(№ рец.168-2010 г)			200	5,34	4,5	28	161,65								
Масло сливочное (№ рец.41 -2005 г)			13	-	9,4	0,12	98								
Какао на молоке(№ рец.959-2005 г)			200	3,01	3,12	10,23	103,14								
Сыр Голландский (№ рец. 42-2005г)			20	4,6	5,9	-	73								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)	40	40	40	3,24	0,4	19,52	96,8								
Груша	111	111	111	0,222	0,444	41,71	66,56								
Обед				32,87	24,4	105,05	780,55	43,73	0,3602	-	5,724	227,9	397	101,075	4,996
Огурец соленый (№ рец.74-2004г)			80	0,76	0,11	2,47	16								
Суп из рыбной консервы в масле с крупой (№ рец.87-2010 г)			250	5,6	8,4	14,33	167,41								
Котлета мясная (№ рец. 608-2005 г)			90	10,44	8,31	12,56	95,14								
Картофельное пюре (№ рец.312-2007 г)			200	8,77	6,68	12,14	213								
Сок яблочный			200	0,6	0	22	88								
Хлеб пшеничный (№ рец.8)			50	4	0,5	24,27	121								
Хлеб р/ж			40	2,7	0,4	16,4	80								
соль	1,8	1,8	1,8												
Итого за день				49,28	48,16	204,63	1379,7	47,15	0,6	0,116	6,83	532,49	1000,0	142,36	6,304

7 день вторая неделя вторник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				14,89	21,74	73.73	542.07	4.856	0.574	0.604	0.07	505,64	416.63	38.73	3.435
Каша рисовая молочная вязкая (№ рец.168-2010)			200/5	8,576	8.913	32.199	227.51								
Масло сливочное (№ рец. 41-2005г)			13	-	9,4	0,13	98								
Чай с молоком (№ рец.945-2005)			200	2.444	2.686	15.882	93.92								
Яблоко	111	111	111	0.44	0.44	10.88	52.17								
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.43	0.3	14.64	70.47								
Обед				32,85	37,21	96.833	1012,1	25.54	0.3861	0.183	6,23	354.22	610.12	81,94	3.59
Винегрет(№ рец. 45 2007г)			100	1.36	6.18	8.44	94.8								
Суп с клецками (№ рец. 108-109-2010г)			250	5.245	7.685	21.194	153.47								
Биточки рубленые из птицы(№ рец. 640-2009)			90	11,5	11,886	8.794	186.92								
Гречка отварная рассыпчатая(№ рец.679-2005г)			180	2,3	6,8	19	162								
Йогурт питьевой	200	200	200	5.8	2	1	144								
Хлеб пшеничный (№ рец.8)			50	2.43	0.3	14.64	70.47								
Хлеб р/п (№ рец. 7)			40	1.95	0.33	12.45	72.9								
Печенье			20	2,26	2,03	11,31	127,54								
соль	1.8	1.8	1.8												
Итого за день				47,74	58,95	170,56	1555,17	30.4	0.96	0.78	6,3	859.86	1026,75	120,67	7.025

8 день вторая неделя среда															
Наименование блюда	Брутто,г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				13,62	19,8	110,9	585,44	4.011	0.13	0.332	1	457.06	138	23,16	2.73
Салат из свежих помидор (№ 14-2005г)			60	0.46	2.9	1.031	32.7								
Омлет натуральный(№ рец.438-2005)			180/5	8.46	5.2	52,5	181								
Масло сливочное(№ рец. 41-2005)			13	0	9,4	0,13	98								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)			40	3,2	0,4	19,5	97								
Компот из свежих яблок(№ рец.859-2005)			200	0.2	0.2	32,06	110								
мандарин	111	111	111	1.3	1.704	5.68	66.74								
Обед				31,17	26,43	178,76	729,87	32.08	0.55	0.962	4,7	152	851	119,7	4,27
Салат с зеленым горошком и соленым огурцом (№ рец.183-2005г)			80	0.68	3.11	2.8	43								
Борщ с мясом со сметаной (№ рец.110-2004)			250/10	8.424	10.8	82,63	183.23								
Рыба тушеная минтай с овощами (№ рец.374-2004г)			120	5,84	10	7	70,34								
Картофель отварной (№ рец.312-2007г)			180	9.43	1.616	23.66	144,3								
Сок	200	200	200	0.1	-	22	88								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)			50	4	0,5	24,27	121								
Хлеб р/ж (№ рец. 7)			40	2,7	0,4	16,4	80								
соль	1.8	1.8	1.8												
Итого за день				44.8	46,23	289,66	1315.31	36,09	0.68	1,23	5,7	609,06	989	142,86	7

9 день вторая неделя четверг

Наименование блюда	Брутто.г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				14,31	22,99	60,78	500,86	1.8	0.093	0.096	0.11	450	318.2	37.2	0.9
Каша молочная кукурузная(№ рец. 182-2007г)			200/5	3.791	4,657	23,419	110,52								
Масло слив.(№ рец.41-2005г)			13	0	9,4	0,13	98								
Кофейный напиток (№ рец.951-2005)			200	2	2.3	10.934	90.7								
Сыр Голландский (№ рец.42-2005г)			20	4,6	5,9	0	72,8								
Банан	111	111	111	1.221	0.333	9,88	48.84								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)			40	2,7	0,4	16,4	80								
Обед				28,83	21,21	111,02	748,12	34	0.4219	0.023	4,79	98	681,8	104.59	6.538
Салат из помидор (№ рец 42-2004г)			80	0,02	2,9	4,7	16,86								
Рассольник Петербургский (№ рец. 197-2005г)			200/20/10	5.61	5,709	11,75	137,26								
Печень по-строгоновски (№ рец.57-2005г)			110	12,8	6	5	135								
Макаронные изделия (№ рец. 688-2005г)			180	3,5	5,5	26,6	148								
Компот из свежих плодов (№ рец.859-2005)			200	0,2	0,2	22,3	110								
Хлеб пшеничный(№ рец. 8)			50	4	0,5	24,27	121								
Хлеб р/ж (№ рец. -7)			40	2,7	0,4	16,4	80								
соль	1.8	1.8	1.8												
Итого за день				43.14	44.2	171.78	1248,98	35,8	0.515	0.119	4,9	548,0	1000,0	141.79	7.438

10 день вторая неделя пятница

Наименование блюда	Брутто.г	Нетто, г	Масса порций, г	химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Энергетическая ценность к/кал.	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				22,23	22,65	99,22	624,61	2,61	0.6	0,02	0.53	641,08	420.55	64.575	3.4
Запеканка творожная (№ рец.223-2005)			200/20	16,51	10.14	37,8	218.84								
Повидло			25	0	0	15,2	61								
Масло сливочное (№ рец.41-2005г)			13	0	9,4	0,13	98								
Чай с сахаром (№ рец.943-2005)			200	2.08	2.27	15.411	97.6								
Хлеб пшеничный (№ рец. 8)			40	3,2	0,4	19,8	97								
Апельсин	111	111	111	0.44	0.44	10.88	52.17								
Обед				20,37	27,45	115,4	719,13	33.42	0.218	0,329	3.47	81.83	578,03	76.14	3,4
Салат из свеклы вареной(№ рец. 52-2010)			60	0.568	3.09	2.083	39.142								
Суп овощной со сметаной (№ рец.135-2004)			200/10	3.834	8.105	16.31	159.75								
Плов (№ рец. 265-2005)			200	9,17	15,35	34.335	262,23								
Сок			200	0.1	-	22	88								
Хлеб пшеничный(№ рец. 8)			50	4	0,5	24,27	90								
Хлеб р/ж (№ рец.7)			40	2,7	0,4	16,4	80								
соль	1.8	1.8	1.8												
Итого за день				42,6	50.1	214,62	1343.74	36,03	0.818	0.349	4	722,91	998,58	140.71	6,8

Пищевые вещества	Норма	Среднедневная за 10 дней	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Белки	46.2	46,2	41,06	41	48,77	50	54,13	49,28	47,74	44,8	43,14	42,6
Жиры	47.4	47.4	43,65	42,93	48,18	45	46,63	48,16	58,95	46,23	44,2	50,1
Углеводы	201	201	220,8	142,6	226,56	153	217,45	204,63	170,56	289,66	171,78	214,62
Энерг.Ценность к/кл	1410	1410	1541,11	13278,71	1401,8	1432,24	1503,28	1379,7	1555,17	1315,31	1248,98	1343,74
Витамины												
С	36	36	30,52	47,07	32,46	35,51	28,97	47,15	30,4	36,09	35,8	36,03
В1	0.72	0.72	0,76	0,546	0,665	0,76	0,92	0,6	0,96	0,68	0,515	0,818
А	0.42	0.42	0,322	0,44	0,426	0,239	0,179	0,116	0,78	1,23	0,119	0,349
Е	6	6	4,8	4,73	6,9	7,3	8,5	6,83	6,3	5,7	4,9	4
Минеральные вещества												
Са	660	660	572,21	655,3	569,23	760,53	769,83	532,49	859,86	609,06	548	722,91
Р	990	990	1000	941,97	1003	988,3	952,14	1000	1026,75	989	1000	998,58
Mg	150	150	130	169,53	195,71	134,34	182,01	142,36	120,67	142,86	141,79	140,71
Fe	7.2	7,2	7,16	8,321	7,652	7	7,3	6,3	7,025	7	7,438	6,8

