



Утверждаю

Директор школы:

Кирилова М.С.

Приказ № 120-А от
28.08.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ СОШ с. ВАЧЕЛАЙ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

от 7 до 11 лет.

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшениная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		9,39	11,9	62,52	417,24	0,20	0,27	40,00	2,22	53,20	171,93	66,93	3,97

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	300	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		25,58	20,08	126,53	789,48	0,22	32,20	19,47	3,36	138,89	487,70	131,99	4,45
	Всего за день		34,97	31,98	189,05	1206,72	0,42	32,47	59,47	5,58	192,09	659,63	303,92	8,42

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
378	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		9,61	10,10	90,58	491,51	0,09	18,1	20,00	-	148,43	209,81	55,56	2,91

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса	100	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		21,04	25,41	98,89	717,05	0,28	43,24	7,20	3,14	104,02	223,04	83,60	5,10
	Всего за день		30,65	35,51	189,47	1208,56	0,37	61,34	27,20	3,14	252,45	432,85	139,16	8,01

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак		12,1	10,54	93,99	519,44	0,29	3,65	52,00	0,86	390,27	470,2	114,53	5,1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
119	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	200	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		16,77	15,74	90,65	601,71	0,30	37,03	-	3,17	244,76	526,44	151,37	8,93
	Всего за день		28,87	26,28	184,64	1121,15	0,59	40,68	52,00	4,03	635,03	996,54	265,90	14,03

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	Всего за завтрак		9,98	13,08	64,62	428,03	0,124	1,79	84,70	0,10	297,64	235,04	38,68	1,22

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		28,57	26,78	104,31	772,52	0,55	29,59	16,00	6,20	131,08	428,55	237,67	11,39
	Всего за день		38,55	39,86	168,93	1200,55	0,674	31,38	100,70	6,30	850,36	663,59	276,35	12,61

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		9,39	11,90	62,52	417,24	0,20	0,27	40,00	2,22	53,20	171,93	66,93	3,97

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи из свежей капусты	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		23,41	19,05	124,62	763,64	0,28	33,75	41,8	5,15	101,71	405,44	198,48	3,89
	Всего за день		32,80	30,95	187,14	1180,88	0,48	34,02	81,80	7,37	154,92	577,37	265,41	7,86

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
378	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		10,24	9,67	68,52	402,03	0,46	3,23	71,60	0,92	234,83	273,91	65,46	3,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные паровые	100	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		18,51	26,43	106,66	738,50	0,23	60,33	23,33	7,78	138,98	323,32	89,10	6,03
	Всего за день		28,75	36,10	175,18	1140,53	0,69	63,56	94,93	8,70	373,81	597,23	154,56	9,77

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		9,43	12,10	93,78	521,60	0,10	1,95	20,00	-	173,77	230,70	59,33	3,31

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
119	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	300	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		29,54	20,13	90,03	659,90	0,3	13,94	19,47	1,52	187,11	600,39	147,16	8,12
	Всего за день		38,97	32,23	183,81	1181,50	0,40	15,89	39,47	1,52	360,88	831,09	206,49	11,43

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
2	Бутерброд с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак		10,02	9,46	77,56	448,03	0,13	1,89	64,7	0,10	299,24	235,34	40,08	1,47

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87		-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		26,66	22,73	96,63	697,66	0,45	19,81	7,20	4,27	129,43	566,38	218,69	10,68
			36,68	32,19	174,19	1145,69	0,58	24,19	71,9	4,37	428,67	801,72	258,77	12,15

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	Всего за завтрак		8,99	11,49	61,32	384,24	0,254	2,35	72,00	0,86	243,6	360,03	95,53	4,58

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
96	Рассольник ленинградский с крупой пшениной	300	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		23,58	22,02	141,03	889,37	0,35	18,62	43,00	4,05	94,96	306,81	150,05	5,38
	Всего за день		32,57	33,51	202,35	1273,61	0,604	20,97	115,00	4,91	338,56	1116,87	245,58	14,64

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
378	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи из свежей капусты	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
312	Картофельное пюре	200	3,08	2,33		109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		21,82	15,74	68,19	578,24	1,40	60,70	47,95	4,70	139,71	383,89	177,57	3,40
	Всего за день		32,16	32,61	136,84	1045,99	1,86	63,93	159,55	5,72	376,94	660,80	243,03	7,14

