

Утверждаю
директор МБОУ «Вознесенская СОШ»
_____/А.В. Сибиряков/

**Примерное 10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей 7-11 лет
в общеобразовательном учреждении МБОУ «Вознесенская СОШ» на 2023-2024 учебный год**

Первый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
200/10	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным «Чемпион»	4,1	3,7	0,2	250	34	64	176	2		0,2	0,02	
30	Сыр порционный	5,3	5,5		78	210	30	116	0,2	0,2	0,02	0,06	0,8
30/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	2,3	9,1	15,5	150	8,5	9,9	26	0,4	0,06	0,04	0,4	
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
	Итого:	13	19,7	34,1	581	286	510	3,9	2,6	0,26	0,28	1,4	1,2

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп лапша домашняя на курином бульоне «Перепелочка»	5,1	3,9	24,2	154	38	15	224	0,8		0,51	0,5	0,5
75	Курица отварная «Жар-птица»	17	12,8		182	25	14	117	1,2	0,03	0,03	4,6	1,05
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6		0,03	0,65	
180	Компот из свежих яблок «Яблонька»	0,1	-	28,5	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	2,8
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	31	22,2	135,7	785	122	92	483	7,7	0,8	1,07	6,8	32,4

Второй день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
50	Сосиски отварные	14,8	12,6		147	12	8	70	0,9		0,02	1,32	
150	Капуста тушеная	3,7	4,3	16,9	120	87	30	60	1,2		0,05	1,08	54,9
1шт	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,1	0,03	0,08	
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	

30/20	Хлеб ржаной/пшеничный	3,4	0,6	23,2	107	15	23	61	1,1		0,08	0,6	
	Итого:	27,2	22,4	58	507	166	67,8	329	4,8	0,1	0,14	2,9	54,9

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп картофельный с бобовыми «Горошинки»	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9		0,16	1,13	6,2
50/50	Рыба тушеная в томате с овощами «По щучьему веленью»	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01	0,07	1,43	3,9
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2		0,15	1,6	2,5
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		36	0,4		0,04		8
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	28,3	23,5	100,2	822	200	147,4	596	8,4	0,04	0,3	5,3	48,6

Третий день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
100/50	Пудинг из творога с джемом «Нежный»	14,7	12	26,7	271	130	22	188	0,9	0,06	0,06	0,49	0,4
180	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1
30/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	2,3	9,1	15,5	150	8,5	9,9	26	0,4	0,06	0,04	0,4	
	Итого:	20,4	21,7	67,5	561	269,5	57,9	335	3	0,14	0,14	1,07	1,45

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Борщ из свежей капусты с картофелем	4	4,1	14,7	117	57	29	200	1,3		0,05	0,7	10,7
75	Котлета (из говядины) «Аппетитная»	11,3	5,5	5,7	151	11	13	65	0,7		0,06	1,67	
200	Макаронные отварные	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,		0,06	0,53	0,51
180	Кисель из концентрата	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8

	«Ягодка»												
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	36,4	19,8	179,4	1072	172	130	467	126	0,03	0,35	5,5	52,8

Четвертый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
110	Омлет натуральный «Солнышко»	11,1	18,5	2,1	219	77	19	195	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
20	Сыр порционный	5,3	5,5		72	21	10	116	0,22	0,05	0,01	0,02	0,3
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06			
180/7	Чай с лимоном	0,1		16,7	63	17	7	10	0,9			0,09	2,5
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	20	33,3	43,4	547	129,5	55,1	371	2,7	0,31	0,14	0,9	3

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп рассольник ленинградский	4,5	5	19,9	139	38,5	31,5	209	1		0,1	1,14	7,5
75	Гуляш из	15,5	7,5	5	150	24	21	171	1,8		0,09	3,6	1,4

	говядины												
150	Каша гречневая	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
180	Компот из сухофруктов «Летний»	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-	0,04	-	-
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	31,5	19	148,6	782	155,7	245,3	515	12	0,03	0,6	8,3	27,9

Пятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
150/10	Каша молочная рисовая «Снегурочка»	6,7	12,8	30,4	257	16	27	79	0,6	0,06	0,03	0,7	
100/50	Сырники из творога с джемом «Солнечные зайчики»	17,1	11,4	29,5	284	180	33	212	1,6	0,05	0,09	0,7	0,6
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
30	Хлеб пшеничный	2,2	0,8	15,4	75	7,5	9,9	24	0,4		0,04	0,4	
	Итого:	27,3	33,6	93,7	719	237	70	365	2,6	0,11	0,2	3,3	1

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C

60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной «Деревенские»	3,8	4,1	10,6	93	12	6	39	0,15		0,01	0,18	4,3
50	Котлета рубленая из птицы «Теремок»	7,9	11,5	7	158	22	13	48	1,6	0,01	0,04	2,16	0,1
150	Овощи припущенные «Мозаика»	2,1	8,9	11,3	98	81	33	98	0,9		0,06	0,9	7,7
200	Напиток из шиповника «Здоровье»	0,4		23,6	94	14	4	8	4,2			0,2	110
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	19,2	25,5	93,9	635	169	101,4	283	14	0,7	0,6	8,7	28

Шестой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Тефтели рыбные «Ежики»	7,4	5,1	7,6	107	44	26	127	0,8	0,02	0,06	0,57	0,6
150	Картофель отварной	2,4	4,4	29,6	122,6	42	32	90	1,2		0,15	1,6	2,5

20	Сыр порционный	5,3	5,5		72	21	10	116	0,22	0,05	0,01	0,02	0,3
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06			
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	
	Итого:	18,7	24,2	78	551,6	13,6	94,4	396	4,5	0,13	0,29	2,93	3,4

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1		0,11	1,14	8,3
150	Голубцы с мясом и рисом «Гуси-лебеди»	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7		0,04	1,4	8,6
180	Компот из сухофруктов «Летний»	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-	0,04	-	-
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	25,2	16,5	112,8	617	143,2	104,8	397,8	6,4	0,03	0,3	3,8	35,9

Седьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
150/10	Каша молочная геркулесовая с изюмом и маслом сливочным «Геракл»	6,7	12,8	30,4	257	34	43	126	15		13,5	36	
20	Сыр порционный	5,3	5,5		72	21	10	116	0,22	0,05	0,01	0,02	0,3
10	Масло сливочное		8,3		75	1		2		0,06			
30	Хлеб пшеничный	2,2	08	15,4	75	7,5	9,9	24	0,4		0,04	0,4	
180	Какао	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1
	Итого:	17,6	31	71,1	619	187,5	84,9	384	16,4	0,13	13,6	36,8	1,3

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп из овощей «Тамбовский огород»	3,8	4,5	13,1	103	43	28	188	0,8		0,08	1	10,6
200	Мясо тушеное с картофелем домашнему	18,5	9,3	23,4	245	32	44	186	2,8		0,16	3,8	9,4
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		18	0,2		0,02		4
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	

30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	27,9	14,8	81,1	660	117,4	117,4	481,6	8	0,73	0,74	6	52

Восьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
50	Котлеты из говядины «Аппетитные»	6	7	4,6	123	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05
150	Картофельное пюре «Пятерочка»	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9		0,0,6	0,5	0,5
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	16	19	85,5	548	157	62	260	3,4	0,02	0,3	2,6	1,6

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Суп-лапша «Куручка ряба»	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9		0,6	0,57	0,6
75	Курица отварная «Жар-птица»	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,1	1,4

150	Рис отварной	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8		0,04	0,86	
180	Кисель из концентрата «Ягодка»	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	33,3	31	134,4	948	128	106,4	505,6	67,6	0,33	0,71	7,1	41,4

Девятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
50	Бифштекс натуральный рубленый «Чемпион»	15,8	11		162	7	13	79	0,6		0,03	2,13	
150	Каша гречневая	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	6	8	0,9			0,04	
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114	14	20,4	53	1		0,07	0,6	
	Итого:	25,2	17,4	84,6	576	59	174	349	7,7		0,4	5,6	

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C

60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250/18	Суп с фрикадельками	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4		0,13	1,7	11,5
50	Рыба отварная «Золотая рыбка»	16,8	7		100	17	9	116	1,2	0,01	0,06	1,7	0,7
30	Соус польский	2,5	2,8	2,2	34	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,8
150	Картофельное пюре «Пятерочка»	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2		0,15	1,6	2,5
50	Свекла тушеная «Бурячок»	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02	0,02	0,4	0,6
180	Компот из кураги «Абрикос»	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8		0,04	0,28	0,8
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	38	26,5	150,3	886	192	152	589	9,6	1	1	5	44

Десятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
135	Омлет с колбасой «Солнышко»	14,4	27,8	2,2	305	86	20	248	2,6	0,2	0,14	1	0,14
60	Пирожок печеный сдобный с повидлом «Рыжик»	9	7	18,1	167	13,2	19,2	77	0,9		0,07	1,9	0,12
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103	34		50			0,02	0,92	0,4
30	Хлеб ржаной	2,2	0,8	15,4	75	7,5	9,9	24	0,4		0,04	0,04	

Итого:	17,3	32,6	53,5	571	119	44,1	336	3,2	0,2	0,2	3	0,6
--------	------	------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	---	-----

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7	,4	0,32	15
250	Борщ с фасолью и фрикадельками	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4		0,14	0,7	6,7
50	Котлета рубленая из птицы «Теремок»	7,9	11,5	7	158	22	13	48	4,6	0,01	0,04	2,16	0,1
150	Макароны отварные	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9		0,06	0,53	0,5
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120	3		18	0,2		0,02		4
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
	Итого:	22,1	20,1	104,4	773	131,3	99	413	11	1	0,7	4,5	39