

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Явленская средняя общеобразовательная школа



А.В. Брезгина/

Приказ № от

« 10 » января

2022 г.

Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов

с. Явленка

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет													
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<u>Завтрак</u>															
185	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	8,9	25,6	205,60	-	0,86	-	-	-	-	-	-	-
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Всего на завтрак			8,81	9,31	54,09	337,56	0,06	3,36	-	0,53	16,55	44,36	18,32	1,68	
<u>Обед</u>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	-	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	
97	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	-	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	
232	Рыба запечённая	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	
Всего на обед			17,41	15,42	72,35	500,19	0,45	71,41	53,15	4,73	136,49	341,64	108,09	3,68	
Всего в день			26,22	24,73	126,44	837,75	0,51	74,77	53,15	5,26	153,04	386	126,41	5,36	

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет													
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
177	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61	
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Всего на завтрак		14,73	11,44	78,44	478,53	0,3	1,11	42,62	0,77	261,05	343,14	96,21	3,41	
Обед															
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,20	12,54	0,58	
81	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	-	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90	
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
948	Кисель Витаминизированный	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	11,5	-	-	0,99	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Всего на обед		21,62	17,61	81,08	568,97	0,27	38,98	12,23	5,46	148,05	296,77	64,02	6,26	
	Всего в день		36,35	29,05	159,52	1047,5	0,57	40,09	54,85	6,23	409,1	639,91	160,26	9,67	

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на завтрак			26,35	23,27	39,06	477,20	0,13	3,10	146,64	0,78	224,19	333,73	47,48	2,52
Обед														
63	Салат из моркови и яблока	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	-	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
105	Котлета	100	17,83	13,64	8,97	229,66	0,06	0,84	0	0	12	162	20,3	2,3
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,08	4,51
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	2,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на обед			38,94	31,06	104,71	860,31	0,7	46,03	28,90	5,52	104,96	547,62	225,45	12,78
Всего в день			65,29	54,33	143,77	1337,51	0,83	49,13	175,54	6,30	329,15	881,35	272,93	15,30

4 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	-	6,0	-	-	11,6	4,94	4,5	0,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на завтрак			19,83	6,97	49,13	261,50	0,11	6,60	14,40	0,77	145,58	144,29	34,35	1,71
Обед														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
87	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	-	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на обед			27,60	25,70	86,23	690,13	0,29	36,24	67,90	6,25	106,68	341,42	101,09	4,45
Всего в день			47,43	32,67	135,36	951,63	0,40	42,84	82,30	7,02	252,26	485,71	135,44	6,16

5 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	-	-	22	-	-	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Всего на завтрак			11,91	15,10	35,44	327,14	0,11	0,54	49,12	0,63	146,72	145	42,80	2,82
Обед														
49	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
95	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
312	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
299	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	-	1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	5,52
Всего на обед			23,08	25,71	86,44	649,70	0,4	110,09	23,53	5,82	110,09	359,73	105,82	10,83
Всего в день			34,99	40,81	121,88	976,84	0,51	110,63	72,65	6,45	256,81	504,73	148,62	13,65

6 ДЕНЬ

№ ре- ц	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на завтрак			9,06	3,27	65,89	330,93	0,15	2,5	12,00	1,36	28,44	91,6	26,87	2,54
Обед														
19	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	0,02	1,92	-	-	21,50	-	-	3,00
81	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	-	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
948	Кисель Витаминизированный	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	11,5	-	-	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на обед			21,12	20,47	76,53	595,98	0,25	21,60	12,23	4,42	146,91	275,57	51,48	8,68
Всего в день			30,18	23,74	142,42	926,91	0,4	24,1	24,23	5,78	175,35	367,17	78,35	11,4

7 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на завтрак		12,7	8,3	67,72	398,91	0,24	0,97	28,22	0,7	226,96	292,43	82,88	3,02
Обед														
28	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,88	10,1	2,88	106	-	8,9	-	-	35,0	-	13,4	0,9
97	Суп картофельный	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
637	Курица	100	21,10	13,60	0	206,25	0,04	0	20,00	-	39,0	143,0	20,0	1,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	-	24,00	0,60	15,93	201,68	134,08	4,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Всего на обед		37,66	33,22	99,52	848,75	0,53	28,96	48,9	51,61	146,23	478,97	225,99	9,7
	Всего в день		50,36	41,52	167,24	1247,66	0,77	29,93	77,12	52,31	373,19	771,4	308,87	12,72

8 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	-	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на завтрак		26,27	16,02	38,93	411,11	0,13	3,1	106,64	0,68	221,79	330,73	47,48	2,5
Обед														
63	Салат из моркови и яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	-	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
291	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
348	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40	0,00	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на обед		33,81	32,85	92,17	802,82	0,48	17,13	72,80	8,02	94,85	415,48	116,22	6,18
	Всего в день		60,08	48,87	131,1	1213,93	0,61	20,23	179,44	8,70	316,64	746,21	164	8,68

9 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	-	6,0	-	-	11,6	4,94	4,5	0,54
	Всего на завтрак		19,83	6,97	49,13	261,50	0,11	6,60	14,40	0,77	145,58	144,29	34,35	1,71
Обед														
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	-	17,58	32,88	17,79	0,84
87	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	-	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
105	Котлета	100	17,83	13,64	8,97	229,66	0,06	0,84	0	0	12	162	20,3	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	5,52
	Всего на обед		27,57	27,74	81,04	690,27	0,43	114,66	20,0	2,37	108,06	361,54	107,62	11,39
	Всего в день		47,4	34,71	130,17	951,77	0,54	121,26	34,4	3,14	253,64	505,83	141,97	13,10

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	-	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
326	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,0	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на завтрак			24,95	11,73	45,41	374,68	0,19	52,64	128,55	1,46	40,66	216,65	42,22	3,00
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,20	12,54	0,58
95	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	-	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Всего на обед			23,97	18,99	98,57	664,23	0,35	42,14	17,13	6,44	153,53	348,82	87,61	5,93
Всего в день			48,92	30,72	143,98	1038,91	0,54	94,78	145,68	7,90	194,19	565,47	129,83	8,93