

**Утверждаю
Директор школы
Е.А.Атанова**

Примерное десятидневное меню

МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа»

Советского района Курской области

7-11 лет

День1
Завтрак

7-11 лет

№ по сборник у	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0,09	0.91	30.60	0.36	161.62	137.98	24.14	0.51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/ 5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Фрукт /яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	2,2
	Итого		20,13	18,25	102,75	611,55	0,29	10,91	30,75	5.81	399,61	354,98	67,05	4.85

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност ь	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№ 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0,00	0,08	19.68	53.32	21.60	0.87
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73,0	24,0	0,57
№ 288/355	Фрикадельки мясные в томатно- сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50	0,07	0,97	47,91	1,58	34,02	119,38	25,85	1,07
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,000	0,000	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,000	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	ИТОГО		26,34	24,92	121,35	879,10	0,42	14,64	65,35	3.26	209.38	494.30	144,65	5,41

День 2
Завтрак

№ по сборник у	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№168	Каша вязкая молочная манная	205	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Итого		12,51	8,17	76,49	390,9	0,08	2,05	7,0	0,1	198,62	43,5	122,0	1,71

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,63	170,04	56,78	5,48
№ 102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,7	30,46	69,74	28,24	1,62
№ 694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,66	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0,01	0,15	28.75	0,03	43.75	166.38	32.13	1,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
№ 378	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0.00	0.00	8,0	0	0	0,6
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	Итого		40.92	30.39	153.16	953.61	0.98	37.02	54.26	9.30	217.72	578.86	177.10	12.93

День 3
Завтрак

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масс а пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
№168	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	0,07	0,00	4,05	0,00	18,0	43,0	7,6	0,58
	Итого		17,84	15,31	73,83	527,6	0,22	3,06	28,45	0.2	344,59	270,9	113,4	1,92

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,70	1,55
№ 88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,76	3,68	6,88	66,96	0.02	7,6	0,78	0,80	60,14	27,38	11,76	0,78
№ 304	Плов из птицы	200	18,74	15,69	32,94	348,0	0,05	1,00	45,71	3,76	42,95	189,8	43,52	2,09
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,000	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		30,26	26,69	126,67	892,17	0.28	17.76	64.26	6.69	177.85	368.96	111.18	8.09

День 4
Завтрак

№ по сборнику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,6	0,0	280,44	410,58	46,80	1,39
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Фрукт/банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,6
	итого		35,62	23,31	67,2	614,56	0,17	11,27	102,76	0,0	307,92	442,52	62,12	2,53

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 49	Салат «Витаминный» с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	6,57	0,9	0,12	23,77	26,38	10,8	0,86
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	100	3.0	4.27	14.60	175.33	0.04	0,00	12.8	0,00	16.62	120.67	80.0	1.6
№301	Куры тушеные в сметанном соусе	80	17.65	14.58	4.70	221	0.05	0.02	43.0	0,82	54.50	132.90	20.30	1.62
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		40.91	32.87	128.74	1008.48	0.62	25.54	56.97	6,75	204.6	520.0	193.09	10.83

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 5
 Завтрак

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	105	3.0	4.27	14.60	175.33	0.04	0,00	12.8	0,00	16.62	120.67	80.0	1.6
№ 382	Какао с молоком	200/15	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Фрукт /яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	2,2
	итого		10,83	6,81	76,24	490,23	0,11	11,21	30,1	0,1	170,59	273,07	169,0	4,83

Обед

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	0,00	20,13	24,10	12,81	0,53
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	15,54	0,82	0,08	37,48	17,4	8,5	0,68
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73,0	24,0	0,57
№ 229	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,10	3,35	0,01	1,31	52,11	238,46	59,77	0,96
№ 31	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		31,31	26,56	88,55	775,91	0,37	40,14	0,99	2,91	358,53	810,14	335,44	41,9

День 6
Завтрак

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№168	Каша вязкая молочная манная	205	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/ 5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,8	44,00	0,030	10,00	0,00	0,0	16,00	0,00	0,00	2,2
	итого		19,04	18,64	102,73	610,35	0,26	11,46	18,90	5,47	374,96	246,4	48,81	4,57

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност ь	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
№ 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,08	19,68	53,32	21,60	0,87
№ 321	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	0,05	19,0	0,26	0,23	71,06	46,73	23,03	0,90
	сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	2,8	0,00
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		18,66	13,94	76,3	633,04	0,55	49,07	0,26	0,35	146,06	210,72	88,73	4,4

День 7
Завтрак

№ по сбор нику	Наименование блюда	Масса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 448	Оладьи со сметаной	150/10	8,3	8,5	56,0	323,8	0,2	0,3	16,7	4,5	70,4	112,8	18,9	1,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Фрукт/яблоко	150	06	0,6	14,7	66,0	0,05	15,0	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	3,3
	Итого		9,1	9,1	84,7	417,8	0,25	15,3	16,7	4,5	100,4	112,8	18,9	1,7

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	0,7	25,52	103,9	32,01	1,29
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,4	0,7	12,0	41,0	7,2	0,73
№637	Мясо птицы отварное	80	16,88	10,88	0,0	165,0	0.03	0.00	16,0	0,82	31,2	114,4	16,0	1,44
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		33,25	21,26	101,69	728,76	0,33	10,69	38,52	0,96	107,1	377,34	102,73	6,32

День 8
Завтрак

№ по сборник у	Наименование блюда				Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом				200/10	3,36	5,25	17,88	127,85	0,13	0,70	0,04	1,12	83,78	103,35	47,32	2,65
859	Компот из свежих плодов				200/15	0,2	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Ватрушка				75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
	итого					13,94	16,14	44,65	391,44	0,21	0,70	0,22	2,72	135,94	245,35	57,79	5,11

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценност ь	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
6	Салат из моркови и яблок	80	0,84	0,16	5,62	40,80	0,06	6,26	0,0	0,0	24,32	7,15	21,2	8,0
№ 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,08	19,68	53,32	21,60	0,87
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73,0	24,0	0,57
№ 591	Гуляш из курицы	100	12,56	15,64	7,69	177,97	0,09	0,2	0,00	1,0	35,48	38,24	31,0	0,24
	сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	2,8	0,00
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	0,55
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,8	44,000	0,030	10,000	0,00	0,0	16,000	0,00	0,000	2,2
	итого		26,47	26,60	112,14	800,37	0,44	33,02	0,14	2,78	133,19	265,81	132,8	12,43

День 9
Завтрак

№ по сборник у	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	205	5.75	5.21	18.84	145.20	0,09	0.91	30.60	0.36	161.62	137.98	24.14	0.51
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	итого		12,05	5,91	70,24	344,1	0,09	1,01	30,60	0,36	183,62	160,38	79,14	1,91

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,63	170,04	56,78	5,48
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	15,54	0,82	0,08	37,48	17,4	8,5	0,68
№ 694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,66	36,98	86,60	27,75	1,01
690	Печенка в сметанном соусе	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	0,00	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10
№ 32	Кисель из вишни с сахаром	200	0,2	0	13,0	52,9	0,01	1,44	2,45	0,00	10,0	10,0	5,4	0,12
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	0,55
	итого		39,86	29,8	107,13	831,48	7,08	64,81	28,78	8,65	197,39	611,31	146,88	12,94

День 10

Завтрак

7- 11лет

№ по сборник у	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
520	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
№ 382	Какао с молоком	200/15	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Итого		12,53	7,24	83,64	456,5	0,14	0,31	18,5	0,3	263,17	188,7	241,7	1,83

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	0,00	20,13	24,10	12,81	0,53
№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	6,57	0,9	0,12	23,77	26,38	10,8	0,86
№ 304	Плов из птицы	200	18,74	15,69	32,94	348,0	0,05	1,00	45,71	3,76	42,95	189,8	43,52	2,09
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	0,55
№ 378	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,00	0	8,0	0	0	0,6
	Итого		34.15	28.55	143.7	994.87	0,42	26,63	63,91	67,89	245.65	488,88	140,33	5.21

