

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Малеевская ООШ»
Богомолов Н.Е.
«_____» _____ 20__ г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «МАЛЕЕВСКАЯ ООШ» ЛЬГОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ НА
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 1-й Неделя: первая
 Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
160	Каша молочная ячневая	200	4,44	8,61	36,8	188,3	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	38	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	4,25	6,1	15,52	120,1	0,09	0,70	0,06		104,0	245,8	0,05	0,03
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04		0,10		8	28	42	1
		Итого	15,25	15,75	70,25	552,5	0,18	2,52	0,24	0,31	270,63	394,07	81,38	2,39
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	80	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,06	0,01	2,0	2,0	100,0	20,2	0,18
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	7,27	4,09	14,97	144,3	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
374	Рыба запечённая с овощами	100	7,92	7,13	13,52	121,15	0,08		0,01		97,29	273,46	23,2	2,4
520	Картофельное пюре	150	4,97	8,06	27,7	163,77	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0,0
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		Итого	23,95	23,75	97,25	622,5	0,56	39,18	0,22	6,63	165,03	639,09	109,83	5,98
			39,2	39,5	167,5	1175								

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

№Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
49	Салат морковный	80	1,2	1,65	10,88	51	0,09	9,8	0,1	1,3	67	53,6	0,75	0,3
461	Тефтели мясные паровые	80	3,18	11,67	19,51	70,8	0,06	4,8	0,04	0,6	73,6	12,9	32,0	-
509	Каша гречневая с маслом	150/5	8,8	6,3	21,8	143,6	0,1	-	0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	-	1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	-	-	95	-	-
		Итого	19,25	19,75	83,75	387,5	0,3	15	0,17	2,5	275"	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
71	Винегрет овощной	80	0,25	0,08	11,2	90	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	220	0,09	0,06	0,97	-	6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	4,95	9,28	13,9	212	0,07	-	0,03	-	16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	150/5	12,01	13,05	22,34	165	0,02	3,5	0,04	-	204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	-	20,86	62	0,01	11,31	0,67	-	113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81	-	-	-	-	-
		Итого	39,2	39,5	171,0	822,5	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			58,45	59,25	254,75	1210								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 3-й НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
362	Пудинг творожный со сметаной	200	14,06	13,9	21,18	317,6	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
692	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	23,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
По техн.	Яблоко печёное	100	0,8	-	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02	-	112,18	201	23,94	1
		Итого	17,36	17,5	72,98	559,9	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	80	0,55	0,1	1,9	12	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,0	3,35	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	90	16,0	11,6	34,50	145,2	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
511	Гречка с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	237,5	0,09	-	0,04	-	101,1	44,95	0,1	1
633	Компот из яблок	200	-		8,22	105,0	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81	-	0,37	-	-	-
		Итого	25,99	26,50	102,58	703,6	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			43,35	44,0	175,56	1263,5								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 4-й Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,6	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	1,0	5,04	5,33	187,1	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
По техн	Бутерброд с маслом	30/10	8,55	4,71	19,69	60,1	0,22	0,7	0,09	-	62:37	372,93	0,05	0,03
По техн	Киви	100	0,8		11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		Итого:	15,55	15,35	65,75	427,1	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	115,0	0,25	0,01	0,01		120,46	129,67	17,06	1,14
413	Сосиска молочная	100	5,2	11,6	10,32	173	-	-	-	-	139,84	-	16	1,3
224	Рагу из овощей	150	11,11	19,7	16,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
По техн	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	22,95	24,65	102,25	748,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			38,5	40,0	168,0	1175,6								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 5-й Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
По тех.	Сыр порция	30	5,04	4,19		108,3	0,04	2		-	140,78	214,6	18,7	0,85
498	Котлета паровая куриная	90	3,6	4,1	22,01	135,4	0,04		0,12	0,7	22,56	78,8	4,8	1,1
520	Картофельное пюре	150	5,04	7,13	27,05	49	0,13	5	0,05	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
685	Чай с молоком	200	0,9		23,86	85,3	0,08	8			36	23		0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
		Итого:	15,75	15,75	60,62	414,8	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
По техн	Св.помидор	80	4,4	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	10,44	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
443	Плов (из отварного мяса)	210	8,75	8,65	29,62	397,7	0,01	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	22,79	23,75	106,88	760,2	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			38,54	39,5	167,5	1175								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 7-й Неделя: Вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
49	Салат из свежей моркови	100	4,44	8,61	36,8	188,3	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	150/20	6,36	5,04	9,83	187,1	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	4,25	6,1	15,52	120,1	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17
		Итого:	15,25	15,75	70,25	552,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
Потех	Икра кабачковая	80	0,55	0,1	1,9	12	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	7,27	4,09	14,97	144,3	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Котлета рыбная паровая	90	7,92	7,13	13,52	121,15	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	150	4,97	8,06	27,7	163,77	0,02	-	-	0,6	76,68	210	4,6	1,7
640	Кисель из смородины	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	23,95	23,65	97,25	622,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			39,2	39,4	167,5	1175								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 8-й НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	7-11 лет												
337	Яйцо вареное	1/40	1,2	1,65	10,88	51	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
390	Каша молочная манная	200	3,18	11,67	19,51	70,8	0,09		0,03		30,64		13,2	0,4
945	Чай с молоком	200	8,8	6,3	21,8	143,6	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
Потех	Булка с маслом	30/5	0,9	-	23,86	85,3	0,0			0,015	3	53,5	2,1	0,17
	Груша	100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02
		Итого:	15,25	15,75	53,75	387,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра свекольная	80	0,55	0,1	1,9	12	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	4,4	4,39	29,9	102	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14
451/587	Биточки мясные паровые, соус	90	7,4	11,7	1,08	115,8	0,07	0,71		1,1	32,81	244,88	16,68	0,24
509	гречка с маслом	150/5	8,75	8,65	29,62	392,7	0,13	5,04	0,5	0,2	37,4	86,6	21,5	0,96
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,1	84	0,08	10,03			36	127,89		0,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
		Итого:	24,04	25,11	108,9	785	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			39,29	40,86	162,65	1172,5								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: 9-й Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
674	Яблоко печёное	100	10,95	11,15	16,95	254,14	0,23	12,15	0,04		251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	200	2,5	3,6	23,7	178,8	0,06	2,7	0,12	1,6	22,7	349,6	20,2	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	-	28,1	90,36	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		Итого:	14,25	14,75	68,75	523,3	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
49	Салат из моркови	80	1,3	2,9	13,9	102	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп.картофельный с пшеном на кур/б	250	7,92	7,13	13,52	321,15	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой ,яблоком	210	4,97	8,06	27,7	163,77	0,09	1,3	0,08	0,7	120	182	3,37	1,01
По тех	Сок яблочный	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		Итого:	25,25	26,65	111,15	768,22	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
			39,5	41,4	179,9	1291,52								

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

