

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Тоцкая СОШ

им. А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7-11 лет
МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К. Стерелюхина
2022-2023 учебный год**

Неделя: 1
Сезон Зима-Весна 2023г.
Возраст: 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	14,9	100	0	0	15	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
294	Макароны отварные	5	150	5	4,52	32	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,1	1,11
386	Шницель из говядины	32,6	105	10,8	17,1	4,6	216,0	0,050	-	0,020	0,600	123,48	10,700	19,7	1,910
943	Чай с сахаром	0,20	200	0	0	15	0	0	0	0	0	6	6	0,40	
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0	0	0	0	26	6	4,2	0,33
	Итого:	53,7	585	18,77	21,61	79,6	809,12								
368	Плоды свежие	22	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
26	Салат из свеклы с изюмом	4,3	80	1,2	3,6	13,2	86	0,02	2,65	0	0	0	21,58	12,56	0,81
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	9	200	1,6	25,6	11,9	125,5	0,08	6,25	0,01	0,12	89,5	23,7	20,72	0,86
294	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	-	37,17	4,86	21,12	1,11
386	Шницель рубленый из говядины	32,6	105	10,850	17,100	4,620	216	0,080	-	0,020	0,600	123,48	10,700	19,700	1,910
943	Чай с сахаром	0,20	200	0	0	14	0	0	0	0	0	6	6	0,40	
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0	0	0	0	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	76,0	895				764,75								

ВТОРНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Плоды свежие	17	100	0	0	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
18	Бутерброд с сыром	11,4	60	8	15	13	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
407	Рагу из птицы	38	175	12,5	6	22,26	347,2	0	14,56	0	0	0	35	54,6	2,52
868	Компот из с/ф	5,1	200	0	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	30	3,6	6,4	0	0,18
	Итого:	71,5	535	20,85	21	70,32	820,89								
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
131	Кукуруза отварная	6	60	1,77	0,12	3,28	22	0	0	0	0	0	0	0	0
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	12	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0	0	38,1	34,66	17,8	0,64
407	Рагу из птицы	38	175	19,32	20,16	22,26	347,2	0	14,56	0	0	0	35	54,6	2,52
868	Компот из с/ф	5,1	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	30	3,6	6,4	0	0,18
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05 4	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	89,1	795,0				1010,17								

СРЕДА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	14,9	100	0	0	0	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис припущенный	6,5	150	3	8	38	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
7060	Голень куриная жар-я	30,6	100	25	13,8	0,2	230	0	0	0	0	0	0	0	7060
518	Сок фруктовый	9,7	200	0	0	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	62,7	580	30	21,8	70,8	1062,67								
ОБЕД															
368	Плоды свежие	39	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
87	Суп из рыбных консервов	10,4	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,2	12	0	141	36,2	37,8	1,01
304	Рис припущенный	6,5	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
7060	Голень куриная жар-я	30,6	100	26,2	13,8	0,2	230	0	0	0	0	0	0	0	7060
518	Сок фруктовый	9,7	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	2,6	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	99,1	710				940,6								

ЧЕТВЕРГ															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Плоды свежие	20	100	0	0	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
227	Рыба припущенная в томатном соусе	23	100	13	5	6,5	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
161	Пюре гороховое	6,8	150	0	11,7	40,	291,09	0,51	0	0	0	0	179,42	26,6	0,92
382	Какао с молоком	8,2	200	2,26	2,88	25	109,49	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	59	580	17,26	19,58	94,8	665,08								
ОБЕД															
368	Плоды свежие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	10	200	1,45	3,93	121	82	0,04	8,23	0	0	42,58	35,5	21,0	0,95
486	Рыба припущенная в томатном соусе	23	150	13,87	7,85	6,53	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
241	Пюре гороховое	6,8	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,1 7	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
382	Какао с молоком	8,2	200	2,26	2,88	19,21	109,21	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	70,9	860				647,26								

ПЯТНИЦА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	14,9	100	0	0	0	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
679	Гречка отварная	9,4	150	8	10	37	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
268	Тефтели из говядины в соусе	33	100	7,61	9,37	9,37	264,6	0,10	0,15	28,75	0	0166,38	43,75	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	2,3	200	0	0	15	0	0	0	0	0	6	6	0,40	943
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	60,6	580	17,61	19,37	74,37	919,72								
368	Плоды свежие	15	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	11,1	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0	5,78	0	0	0	19,36	25,29	1,2
0206	Суп картофельный с бобами	7	200	14,39	4,22	13,26	107,08	0,18	4,65	0	0	69,74	30,46	28,24	1,62
679	Гречка отварная	9,4	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		208,5	12,98	67,5	3,95
268	Тефтели из говядины в соусе	33	100	7,61	9,37	9,87	264,6	0,10	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	2,3	200	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40	9,43
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,05	0	0	0,04	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	80,7	870				815,51								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 2023г.
Возраст: 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерские изделия	20	100	0	0	0	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
688	Макароны отварные	5	150	5	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,12	1,11
301	Птица тушеная в соусе	28,7	150	12,65	14,58	4,7	200	0,06	0,54	43	0	138,20	56,10	23,90	1,77
518	Сок фруктовый	9,7	200	0	0	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	64,4	630	19,65	19,1	63,75	887,12								
368	Фрукты свежие	24,2	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
25	Салат «Степной»	5,4	60	0,9	3,06	5,3	43	0	0	0	0	0	14,09	9,8	0,43
202	Суп овощной со сметаной	7	200/10	1,40	4,0	6,82	77,94	0,6	2,0	0,10	0,10	54,60	45,20	15,60	0,20
688	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,12	1,11
643	Птица тушеная в соусе	28,7	150	21,3	21,65	4,67	200	0,06	0,54	43	0	138,20	56,10	23,90	1,77
518	Сок фруктовый	9,7	200	0	0	19,6	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,96	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	82,9	930				750,19								

ВТОРНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
10	Салат из зеленого горошка	9,9	60	0	0	3,12	41,8	0,05	0,5	0,34	0	29,97	10,73	10,40	0,34
90	Плов из говядины	34,5	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
631	Компот из свежих плодов	5,1	200	0	0	21	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	61,9	490	18,2	16,3	71,3	940,79								
368	Плоды свежие	28	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
10	Салат из зеленого горошка	9,9	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,05	0,5	0,34	0	29,97	10,73	10,40	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	7	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	53,32	19,68	21,60	0,87
90	Плов из говядины	34,5	200	16,2	16,3	34,20	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
631	Компот из свежих плодов	5,1	200	0,2	02	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,7
	Итого:	87,4	810				787,4								

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	СРЕДА													
		Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
112	Плоды свежие	30	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
105	Каша рисовая молочная	5	205	8	11	43	218	0	0	0	0	0	6	0	0
63	Йогурт(питьевой)	23	200	6	5	9	162	0	1,58	0	0	0	255	11	0,2
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	59	535	16,4	16,4	75,3	494,5								
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	10,8	60	1	2,51	4,92	46,26	0	0	0	0	0	0	0	0
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	9	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
442	Гречка отварная	9,4	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		208,5	12,98	67,5	3,95
386	Котлета из говядины в соусе	37	105	10,85	17,01	4,60	216	0	0	0	0	0	10,7	19,7	1,91
63	Йогурт(питьевой)	23	200	3,62	5,79	24	162	0	1,58	0	0	0	255	11	0,2
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	77,5	775				887,51								

ЧЕТВЕРГ															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
486	Рыба тушеная в том. Соусе с овощами	25,3	75/75	13	5	6,5	150	0	2,5	0	0	0	34,5	37,84	0,93
694	Картофельное пюре	12	150	3,06	10,9	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,6	36,98	27,75	1,01
518	Сок фруктовый	15	200	0	0	19,6	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	53,5	530	18,06	15,9	59,55	449,75								
ОБЕД															
84	Салат Пестрый	6	60	0,80	3,10	7,50	61,0	0,010	5,0	0	1,6	22,0	21,0	13,0	1,1
124	Суп картофельный с крупой	6	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,9	0	6,60	0,77	0	19,20	21,22	53,36
486	Рыба тушеная в том. Соусе с овощами	25,3	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0	2,5	0	0	0	34,5	37,84	0,93
694	Картофельное пюре	12	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
518	Сок фруктовый	15	200	0	0	19,6	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	67,2	820				638,25								

ПЯТНИЦА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
368	Плоды свежие	18,5	150	0	0	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
437	Гуляш из говядины	32	150	12	6,5	4,0	132	0	2,25	0	0	0	28,8	48,8	5
304	Рис припущенный	6,5	150	3	8	36	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
294	Чай с лимоном	2,4	200	0	0	7,71	114,66	0,01	7,12	0,02	0,02	3,48	224	200	36
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	60,4	680	17	14,5	71,01	675,16								
368	Плоды свежие	20	150	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
45	Винегрет	6	60	0,81	3,7	4,6	54,96	0,03	7,95	0	0	24,10	13,92	12,45	0,51
124	Щи из свежей капусты	10	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
437	Гуляш из говядины	32	100	13,9	6,5	4,0	132	0	2,25	0	0	0	28,8	48,8	5
304	Рис припущенный	6,5	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
294	Чай с лимоном	2,4	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	7,12	0,02	0,02	3,48	224	200	36
108	Хлеб пшеничный	1	30	2	0	13	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	1,9	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	79,8	860				814,26								