

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Морозова Л.Г.

« 01 » 09 2021г



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новокиевская основная общеобразовательная школа»

### Примерное 10-тидневное меню

для детей с 11 до 18 лет

(дети 63 -03 )

Первый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	7,31	150	0,04	0,05	0,05	52,9	61	76	2,06	0,08	
137 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,01	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011	
511 <sup>1</sup>	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	0,26	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013	
353 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,01	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35		
всего за день			29,96	31,85	129,51	1000,00	0,16	14,94	0,375	483,71	401,98	192,56	7,70	0,05	

второй день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	

130 <sup>1</sup>	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	100	3,2	14,06	10	170	0,04	0,05	0,38	40	65		2,4	0,008
376 <sup>2</sup>	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	250	6,6	15,48	6,4	276	2,38	4		37,4	170,49	177,14	0,7	0,013
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35	
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34	
всего за день			24,56	39,29	102,70	969,00	2,55	17,70	0,38	351,17	483,49	203,66	6,79	0,03

третий день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к № 62 (55 <sup>2</sup> )	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	100	2,89	8,8	28,7	190	0,42	5,9		48,3	56	21,7	2,04	0,06	
145 <sup>2</sup>	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1	0,011	
438 <sup>2</sup>	Азу	250	8,89	7,4	28,9	287	0,08	4	0,3	135,4	40	1,8		0,013	

п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35		
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
<b>всего за день</b>			<b>27,36</b>	<b>26,15</b>	<b>149,85</b>	<b>919,00</b>	<b>0,63</b>	<b>35,48</b>	<b>0,30</b>	<b>393,70</b>	<b>412,00</b>	<b>34,50</b>	<b>4,09</b>	<b>0,08</b>	

<b>четвёртый день</b>															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
168 <sup>2</sup>	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57	0,0 11	
т/к 53/2 (69 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	100	4,29	9,45	30	215	0,04	0,04	0,04	57,59	60		2,05	0,0 08	
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52			
461 <sup>1</sup>	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78	0,0 15	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35		
<b>всего за день</b>			<b>28,11</b>	<b>36,49</b>	<b>146,63</b>	<b>1069,00</b>	<b>0,26</b>	<b>21,34</b>	<b>0,125</b>	<b>252,71</b>	<b>556,11</b>	<b>31,05</b>	<b>8,01</b>	<b>0,03</b>	

пятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	7,31	150	0,04	0,04	0,04	52,9	80	76	2,06	0,08	
149 <sup>2</sup>	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011	
516 <sup>1</sup>	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294					46			0,013	
377	Бефстроганов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35		
всего за день			40,43	43,28	141,61	1074,00	0,22	10,90	0,04	270,13	384,00	93,17	5,06	0,03	

Шестой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
133 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,01			114,9	101		0,95	0,011	

82 <sup>2</sup>	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	100	3,59	5,2	24,4	100	0,1	6,8		98,3	76	26,8	2,06	0,08
416 <sup>2</sup>	Плов с курицей	250	13,3	6,6	47	320	0,02	1	0,03	245,4	95	40,04	0,8	0,013
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78	
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35	
всего за день			35,57	20,15	170,85	940,00	0,22	18,20	0,035	526,60	390,00	75,84	8,54	0,03

седьмой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к 52/1 (65 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	200	0,04		0,4	131,4	50		2,06	0,08	
139 <sup>1</sup>	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52			
437 <sup>1</sup>	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78		
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		

п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35	
всего за день			43,73	38,10	144,65	933,00	0,17	6,47	0,50	332,48	308,75	112,17	4,89	0,02

восьмой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
168 <sup>2</sup>	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	100	3,2	14,06	10	170	0,04	0,04	0,51	51	65		2,4	0,008	
534 <sup>1</sup>	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4,5	6,9	25	208	0,01	7,4	0,08	55	90,2	31,3	1,2		
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 <sup>1</sup>	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		56,37	40		0,34		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35		
всего за день			27,43	30,51	110,87	984,00	0,24	12,44	0,59	530,97	408,41	48,47	7,07	0,02	

девятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
130 <sup>1</sup>	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	

т/к 61 (71 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	100	4,29	9,45	10,5	121	0,04	0,04	0,04	107,86	90		2,05	0,08
520 <sup>1</sup>	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94	0,01	0,9	0,2	80,3	82,4	39,04	0,72	
353 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,01	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1	
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22	
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26	
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35	
<b>всего за день</b>			<b>29,46</b>	<b>32,74</b>	<b>122,27</b>	<b>914</b>	<b>0,23</b>	<b>34,63</b>	<b>0,3</b>	<b>564,42</b>	<b>561,98</b>	<b>97,18</b>	<b>4,15</b>	<b>0,03</b>

десятый день																
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Вит Витас
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I		
139 <sup>1</sup>	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215			
65 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	100	2,31	7,11	14,71	115	0,04		0,4	174,32	73	50	1,8	0,01		
417 <sup>2</sup>	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122	0,01		0,08	91,42	28,5	14	0,01	0,01		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78			
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,01			11	33		0,26			

п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,04			21	66		0,35	
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34	
всего за день			28,38	23,44	121,57	719,00	0,24	17,13	0,505	494,03	293,28	161,40	6,76	0,02
Итого за 10 дней			314,99	322,00	1 340,51	9 521,00	4,94	189,22	3,15	4 199,92	4 200,00	1 050,00	63,05	0,35
	Среднее за 10 дней		31,50	32,20	134,05	952,10	0,49	18,92	0,315	419,99	420,00	105,00	6,31	0,035

90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	900,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	0,10
31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	0,04
31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	0,04
315	322	1340,5	9520	4,9	245	3150	4200	4200	1050	63	0,35
0,01	0,00	-0,01	-1,00	-0,04	55,78	146,85	0,08	0,00	0,00	-0,05	0,00