

Утверждаю:
Директор МОУ «Готовская СОШ»

А.А.Кряжкеевская

«31» августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МОУ «Готовская СОШ»
на 2022-2023 учебный год возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Яйцо отварное	50	3,82	4,02	0,32								
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
обед													
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	-	0,1468	-	0,9	0,03	4,1	0,04
536		100	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
355													
688	Жаркое по-домашнему												
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
42	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	ИТОГО:		19,49	39,68	80,87	1030,26	153,36	69,1068	281,09	5,33	0,23	7,56	86,7

2 ДЕНЬ													
завтрак													
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0,05
обед													
469	Рыба отв	200/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	макароны												
247	Кисель	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
94	Суп молочный с рисовой крупой	230	5,97	5,48	17,08	141,6	160,88	46,46	165,66	1,13	0,11	0,91	30,6
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО обед и завтрак:		41,16	33,01	131,46	1655,64	415,53	112,63	544,32	5,07	0,27	11,65	60,48
1 ДЕНЬ													
105	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	166,0							
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Мандарин	50	0,81	0,31	11,54	53							
	Яйцо отварное	50											
обед													
36	Суп овощной	200	1,93	6,34	10,05	104,16							
286	Котлета по-домашнему	100/80	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
679	Капуста	200	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
943	Кисель	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО обед:		19,95	24,69	86,74	641,38	51,13	35,46	309,51	5,1	0,28	2,24	45,84

4 ДЕНЬ

завтрак

106	Каша ячневая	200	7,23	6,67	39,54	246,87							
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Банан	75	1,5	0,5	21	96							

обед

443	Пюре картофель	200/5	8,5	9,14	49,62	331,51	16,84	25,92	87,15	0,99	0,2	7,94	33,10
	Тефтели												
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
943	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:	1210	26,83	33,66	161,94	1061,41	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,20

5 ДЕНЬ

завтрак

168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Слива	50	0,7	0,28	10,02	46							

обед

4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02							
	Суп	200											
286	Жаркое по-домашнему	90/60	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,37	0,37	15,92	90,59	10,43	14,03	33,28	0,64	0,06	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,48	23,13	85,95	933,84	87,61	32,46	309,84	3,02	0,25	3,32	45,84

6 ДЕНЬ

завтрак

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00

	Мандарин	100											
обед													
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
1007	Пельмени отварные с маслом сливочным (из полуфабриката промышленного производства)	200/5	21,10	12,45	36,05	341,00	24,40	37,20	128,20	0,97	0,17	0,39	42,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,60	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	3,53	50,00	0,10	0,01	0,07	26,00
	ИТОГО:		36,49	25,61	136,81	888,46	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
7 ДЕНЬ													
завтрак													
93	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Апельсин	100											
обед													
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28							
204	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
144	Рыба отварная	120	4,33	0,51	0,43	57,32	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,11	28,3	136,95	916,65	52,37	74,26	207,93	3,85	0,17	4,01	21,01
8 ДЕНЬ													
завтрак													
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	3,53	50,00	0,10	0,01	0,07	26,00

	Яблоко	105	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0,05
обед													
180	Тефтели из говядины в молочном соусе	180/5	12,85	14,60	8,74	217,83	16,84	25,92	87,15	0,99	0,2	7,94	33,10
206	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	100	3,13	3,29	6,99	77,88							
216	Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,97							
247	Кисель	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,16	30,60	114,79	820,92							
9 ДЕНЬ													
завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
943	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
42	Яйцо отварное	50	3,82	4,02	0,32								
обед													
636	Голубцы по-домашнему запеченные с соусом сметанным	180/80	14,64	17,12	32,44	340,58	57,07	49,12	211,62	2,44	0,18	11,38	27,04
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
943	Какао	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		30,40	32,21	142,54	931,55	108,73	57,91	400,42	4,07	0,31	11,38	27,06
10 ДЕНЬ													
Завтрак													
93	Каша «Дружба»	150	6,55	8,33	35,09	241,11	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Груша	100											
обед													
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
286	Котлета по-домашнему (из	80/80	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82

	полуфабриката промышленного производства), запеченная в соусе сметанном												
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	ИТОГО:		16,96	18,49	78,63	560,16	55,17	56,55	188,28	3,56	0,24	3,32	66,82

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	19,25	29,66	78,83	581,48	153,36	68,96	281,09	4,43	0,2	3,46	86,66
2	35,66	27,88	71,88	530,2	399,53	103,63	533,32	2,87	0,27	1,65	60,43
3	20,06	18,47	80,59	561,22	63,13	48,06	346,71	5,52	0,34	2,66	45,84
4	15,17	14,56	88,85	572,91	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,2
5	13,97	22,36	81,18	607,67	87,94	33,59	298,84	2,85	0,24	5,83	30,76
6	32,01	21,09	82,25	619,8	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
7	18,58	21,17	89,07	566,02	64,37	86,86	245,13	4,27	0,23	4,43	21,01
8	13,6	14,23	99,40	582,13	38,76	108,19	219,05	4,28	0,35	7,94	53,10
9	20,34	21,67	88,18	620,00	122,49	66,29	414,78	4,43	0,33	14,37	27,08
10	18,82	18,61	82,53	582,16	67,17	69,15	225,48	3,98	0,3	3,74	66,82
СРЕДНЕЕ	21,36	21,52	82,69	586,22	162,97	74,73	324,79	3,82	0,29	5,12	64,36