

Утверждаю:
Директор МОУ «Готовская СОШ»

А.А.Кряжклевская

«31» августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МОУ «Готовская СОШ»
на 2023-2024 учебный год возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	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													
97	Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Яйцо отварное	50	6,52	5,5	8,21	78							
270	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	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
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
	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		520	17,25	20,11	76,62	542,06							
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
25	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16							
181	Тефтели мясные паровые	100	12,85	14,60	8,74	217,83	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
236	Соус сметанный	30	1,68	11,84	3,36	126,72	8,77	2,94	8,81	0,12	0,01	0,40	10,14
204	Макаронные изделия отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	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
	Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	73							
итого		1030	24,11	47,23	106,43	979,95	153,36	69,1068	281,09	5,33	0,23	7,56	86,7
	ИТОГО:	1550	41,36	67,34	183,05	1522,01							
2 ДЕНЬ													
завтрак													
44	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	160,88	46,46	165,66	1,13	0,11	0,91	30,6
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	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	200	0,4	0,4	9,8	104	16	9	11	2,2	0,03	10	0,05
итого		680	9,6	15,5	62,79	502,49							
обед													

22	Салат из свеклы с чесноком	100/20	1,4	10,08	9,22	133,26	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
62	Суп картофельный с крупой и консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98							
186	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60					11,1	11,2	
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	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		820	29,5	38,23	88,34	808,53	415,53	112,63	544,32	5,07	0,27	11,65	60,48
	ИТОГО	1500	29,01	53,73	151,13	1310,92							
3 ДЕНЬ													
завтрак													
105	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13							
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	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)	10	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	98							
	итого	670	13,2	16,99	117,34	597,96							
обед													
17	Салат из свежих помидоров	100	1,06	10,10	3,72	110,14							
36	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24							
171	Котлета по-домашнему	100	10,68	11,72	5,74	176,75	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
255	Компот из чернослива	200	0,56	0,00	27,89	113,79	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		900	21,93	31,83	98,24	791,91	51,13	35,46	309,51	5,1	0,28	2,24	45,84
	ИТОГО	1570	35,13	48,82	215,58	1389,87							
4 ДЕНЬ													
завтрак													
106	Каша ячневая	205	7,23	6,67	39,54	246,87							
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Яйцо отварное	50	6,3	5,3	0,56	77,5	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
	Груша	200	0,36	0,14	12,13	114							
итого		680	14,6	12,59	88,99	605,95							
обед													
23	Салат картофельный с зелёным горошком	150	3,04	11,38	10,76	235,5	16,84	25,92	87,15	0,99	0,2	7,94	33,10
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
143	Котлеты рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93							
210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16							
247	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	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
	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
итого		800	18,06	30,26	82,34	800,94	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,20
	ИТОГО:	1480	32,66	42,85	171,33	1406,89							

5 ДЕНЬ													
завтрак													
103	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
267	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
344	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,7	15,10	10,26	252,60	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Апельсин	200	0,9	0,4	16,2	91							
	итого	500	8,75	22,41	81,82	655,45							
обед													
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02							
42	Суп рыбный	250	14,16	12,16	6,66	192,75							
172	Печень говяжья с соусом	110	23,32	28,95	4,70	370,15	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,37	0,37	15,92	90,59	10,43	14,03	33,28	0,64	0,06	0,00	0,00
итого		960	46,43	54,40	106,13	1119,38	87,61	32,46	309,84	3,02	0,25	3,32	45,84
	ИТОГО:	1460	55,18	101,08	212,26	1774,83							
6 ДЕНЬ													
завтрак													
100	Каша овсяная	150	6,33	8,90	25,49	207,38	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,36	104,07	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
346	Бутерброд с джемом	60	1,72	4,20	176,30	252,60	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Мандарин	200	1,62	0,62	23,08	106							
итого		610	8,92	13,97	250,23	670,05							
обед													
10	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	126,12							
37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
196	Греча рассыпчатая	100/5	5,82	3,62	30	175,87	24,40	37,20	128,20	0,97	0,17	0,39	42,00
171	Котлеты мясные	100	14,20	15,59	7,63	235,08							
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	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
итого		805	27,26	33,84	101,86	790,15	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
	ИТОГО:	1415	53,27	67,58	352,09	1460,02							
7 ДЕНЬ													
завтрак													
101	Каша перловая	205	6,94	7,20	39,48	250,52	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32	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
296	Оладьи	160	9,35	8,63	81,39	440,63							
	Апельсин	200	0,9	0,4	16,2	91							
итого		790	18,46	18,06	164,36	928,09							
обед													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26							
34	Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60							
205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
146	Рыба отварная	120	13,57	11,67	3,49	173,75	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		950	29,92	41,50	128,62	929,06	52,37	74,26	207,93	3,85	0,17	4,01	21,01
	ИТОГО:		48,38	59,56	292,98	1857,15							
8 ДЕНЬ													
завтрак													
95	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	205	7,94	8,21	35,12	246,17	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	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 свежее	200	0,4	0,4	9,8	104	16	9	11	2,2	0,03	10	0,05
	Итого	640	15,74	16,83	87,60	638,50							
обед													
54	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94							
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							
270		200	0,00	0,00	11,28	45,12	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
	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:	1025	23,22	32,24	72,24	690,86							
9 ДЕНЬ													
завтрак													
97	Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
256	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	100	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	45,12							
	итого	650	10,93	11,53	74,40	450,73							
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
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
69	Голубцы	200	6,56	11,76	22,50	222,08	57,07	49,12	211,62	2,44	0,18	11,38	27,04
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	128,31	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
		1000	20,85	38,41	104,88	790,64	108,73	57,91	400,42	4,07	0,31	11,38	27,06
	ИТОГО:	1650	31,78	49,94	179,28	1241,37							
10 ДЕНЬ													
Завтрак													
105	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
270	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	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	0,72	0,28	24,26	114							
11,23	итого	560	6,07	11,23	78,15	463,37							
обед													
137	Сырник из творога	100	1,14	10,14	11,54	141,94							
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59							

205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
143	Котлеты рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93							
	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
255	Компот из чернослива	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
итого:		875	23,43	28,2	125,59	864,45	55,17	56,55	188,28	3,56	0,24	3,32	66,82
	ИТОГО:	1435	29,50	39,43	203,74	1327,82							

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	41,36	67,34	183,05	1522,01	153,36	68,96	281,09	4,43	0,2	3,46	86,66
2	29,01	53,73	151,13	1310,92	399,53	103,63	533,32	2,87	0,27	1,65	60,43
3	35,13	48,82	215,58	1389,87	63,13	48,06	346,71	5,52	0,34	2,66	45,84
4	36,66	37,81	167,62	1327,37	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,2
5	55,18	101,08	212,26	1774,83	87,94	33,59	298,84	2,85	0,24	5,83	30,76
6	53,27	67,58	352,09	1460,02	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
7	48,38	59,56	292,98	1857,15	64,37	86,86	245,13	4,27	0,23	4,43	21,01
8	38,96	49,07	159,84	1329,36	38,76	108,19	219,05	4,28	0,35	7,94	53,10
9	31,78	49,94	179,28	1241,37	122,49	66,29	414,78	4,43	0,33	14,37	27,08
10	29,50	39,43	203,74	1327,82	67,17	69,15	225,48	3,98	0,3	3,74	66,82
СРЕДНЕЕ	40,023	57,436	211,757	1454,072							