

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО управления
Роспотребнадзора по Ярославской области
в г. Рыбинске и Рыбинском МР

« 21 » 03 / 2019г
О.А. Тоголева



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Октябрьская СОШ
Н.В. Смолина

« 03 » / 2019г



Десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся в МОУ Октябрьской СОШ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
262	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	4,65	2,7	19,35	120	0,09	1,05	0	0	108	0	0	0,75
627	Чай с сахаром, с лимоном	200/15	0,2	0	15,0	61	0	0	0	0	2,25	3,6	2,25	0,4
23	Бутерброд с колбасой	30/30	7,58	2,04	15,6	116,8	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89
	Сок	200	0,2	0	22,4	89,6								
	Итого:		12,63	4,74	72,35	387,4	0,222	1,05	0	0,62	125,85	88,4	20,55	2,04
обед														
300	Суп рыбный	200	2,9	4,625	9,25	94	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,85
403	Плов с говядиной	150	12	14,85	30,6	303	0,045	2,7	0	0	18	0	0	1,95
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		19,1	20,375	88,05	615	0,245	33,11	15	2,26	107,84	218,94	57,86	6,31

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
273	Макароны с сыром	150/30	5,4	4,2	29,5	184,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,75
627	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8,0	10,0	5,0	0,8
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	Итого:		7,95	4,95	76,2	391,5	0,12	17,9	20,7	1,2	30,5	89,5	74,8	2,45
Обед														
132	Суп овощной	200	2,4	1,8	9,8	60	0,06	8,6	106,3	0,913	34	226	28	0,4
401	Гуляш из кури	80/75	15,8	12,2	4,1	192	0	0	0	0	22	140	22	0,20
463	Гречка отварная	150	11,4	8	50,4	250,5	28	6	0,28	0,086	0	11,5	80	50,4
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		33,8	22,9	112,5	720,5	28,17	17,51	106,58	1,959	85,84	478,44	162,86	54,51

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
297	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	33	22,82	40,34	510	0,1	0,6	174	1,0	23,28	420	46	1,2
627	Чай с сахаром и лимоном	200/20	0	0	16	64	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4
	Итого:		33	22,82	56,34	574	0,1	0,6	174	1	25,28	420	48,25	1,6
обед														
110	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/ 10	2,4	2,0	7,4	58	0,06	17,2	0	0	42	110	20	0,4
310	Рыба запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,09	0,8	7,0	0,3	23	152	37	0,5
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		25,8	12,15	70,2	518,5	0,395	31,56	0,7	1,26	157,84	401,94	101,86	5,31

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
284	Омлет	150/5	15,0	18,0	3,0	232,5	0,075	0,3	342	0,97	120	112,5	19,5	3,0	
23	Бутерброд с маслом и с красной рыбой	30/30/3 0	13,6	16,7	23,7	299,04	0,22	1	0,04	1,54	15,6	87,1	18,3	0,89	
627	Чай с сахаром с лимоном	200/20	0	0	16	64	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4	
	Итого:		28,6	34,7	42,7	595,54	0,295	1,3	342,0 4	2,51	137,6	199,6	40,05	4,29	
обед															
129	Рассольник Ленинградский	200	2,4	2,2	16,2	86	0,08	6,0	6	0	28	66	20,4	0,6	
64	Ёжики в сметанном соусе	100	14,0	13,2	13,5	243	0,08	3,0	0	0	32	0	0	2,4	
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21	
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3	
	Итого:		20,6	16,3	77,9	547	0,27	17,91	6	0,96	89,84	166,94	53,26	6,51	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
463	Гречка отварная	200	11,4	8	50,4	334	28	6,0	0,28	0,086	0	11,5	80	50,4
393	Сосиска отварная	75	8,25	17,9	0,3	195,7	0,14	0	0,03	9,98	26,25	260,22	36,43	1,35
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
627	Чай с сахаром	200/20	0	0	16	64	0	0	0	0	2	0	2,25	0,4
	Итого:		21,9	26,65	98,2	737,7	28,2	21,0	0,31	10,66	38,25	313,72	181,68	53,05
обед														
110	Борщ из свежей капусты	200	2,4	2,0	7,6	68	0,04	8,0	12	1	42	18	18	0,6
394	Жаркое по- домашнему	150	10,65	14,4	14,1	221,5	0,12	7,95	0	0	27	0	0	2,25
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		17,25	17,3	69,9	507,5	0,27	24,86	12	1,96	98,84	118,94	50,86	6,36

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
262	Каша пшеничная	150/5	3,9	2,25	17,4	115	0,045	1,05	0	0	108	0	0	0,3
23	Бутерброд с колбасой	30/30	7,58	2,04	15,6	116,8	0,132	0	0	0,62	15,6	84,8	18,3	0,89
627	Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	0,26	0	34,7	136,00	0	58,6	0	0	9	7	1,4	1,9
	Сок	200	0,2	0	22,4	89,6								
	Итого:		11,94	4,29	90,1	457,4	0,274	59,65	0	1,42	153,6	186,8	47,7	5,39
обед														
300	Суп рыбный	200	2,9	4,625	9,25	94	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,85
455	Котлета куриная	80	12,64	10,08	14,24	208	0,045	3,95	10	4,65	19,5	94	16	1,5
463	Гречка отварная	150	11,4	8	50,4	250,5	28	6	0,28	0,08 6	0	11,5	80	50,4
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		31,14	23,6	122,0 9	770,5	28,65	40,36	25,2 8	6,99 6	109,3 4	324,4 4	153, 86	56,2 6

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
682	Оладьи со сгущенным молоком	150/150	7,3	8,8	34,8	243,4	0,67	0,4	62,3	2,33	136,67	1,75	19,33	0,66
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
627	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Итого:		9,85	9,55	81,5	450,04	0,73	18,3	62,3	2,93	156,67	53,75	82,23	2,36
обед														
132	Суп овощной	200	2,4	1,8	9,8	60	0,06	8,6	106,3	0,913	34	226	28	0,4
64	Ёжики в сметанном соусе	100	14,0	13,2	13,5	243	0,08	3,0	0	0	32	0	0	2,4
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		20,6	15,9	71,5	521	0,25	20,61	106,3	1,873	95,84	326,94	60,86	6,31

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
297	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	33	22,82	40,34	510	0,1	0,6	174	1,0	23,28	420	46	1,2
627	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Итого		33,3	22,82	55,54	573	0,1	3,5	174	1,0	31,28	430	51	2,0
обед														
110	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/10	2,4	2,0	7,4	58	0,06	17,2	0	0	42	110	20	0,4
324	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	7,0	0,3	53	152	37	0,8
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	итого		22,7	12,25	83,2	559,5	0,395	31,16	7,0	1,26	187,84	401,94	101,86	5,61

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
284	Омлет	150/5	15,0	18,0	3,0	235,5	0,075	0,3	342	0,97	120,0	112,5	19,5	3,0
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46,0	0,4	204,0	141,0	12,0	0,4
627	Чай сахаром	200/15	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Горошек зелёный	30	1,9	0	0	1,5								
	итого		23,9	23,8	28,2	421	0,105	3,4	388	1,37	324,0	263,5	36,5	4,2
обед														
138	Суп гороховый	200/25	5,2	2,0	17,8	104	0,18	8,4	0	1,4	38	147	38	1,6
482	Капуста тушеная	150	3,0	4,05	8,25	105	0,3	25,65	0	0	88,5	67,3	31,4	1,05
416	Биточки говяжьи	80	11,52	12,32	16,64	224	0,08	0,9	0,01	2,7	17,6	131,23	21,87	1,84
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	итого		23,92	19,27	90,89	651	0,67	43,86	0,01	5,06	173,94	446,47	124,13	8,0

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
393	Сосиска отварная	75	8,25	17,9	0,3	195,7	0,14	0	0,03	9,98	26,25	260,22	36,43	1,35
273	Макаронные изделия (вермишель) отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	0,06	0	20,7	0,6	10,5	37,5	6,8	0,7
627	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	Итого:		14,75	22,3	52,6	481,2	0,26	17,9	20,73	11,18	56,75	349,72	111,23	3,75
обед														
129	Рассольник Ленинградский	200	2,4	2,2	16,2	86	0,08	6,0	8,0	0	28	96	26,4	0,6
553	Печень тушенная	80/75	20,96	16,96	10,88	281,6	0,3	12,88	0	0	34,4	140,0	22,0	7,68
472	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,135	4,65	0	0	63	39	12	0,9
585	Компот	200	0,2	0,2	28,2	114	0,01	8,91	0	0,16	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		30,86	24,71	86,98	713,1	0,625	32,44	8,0	0,96	155,24	375,94	93,26	12,69