

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора по Ярославской области.

Территориальный отдел в ГО г. Рыбинск и Рыбинском МР

Начальник отдела

« / / 2021г.
Ж. В. Фадеева



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Октябрьская СОШ
Н. В. Смолина
« / / 2021г.



**Десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся в МОУ Октябрьской СОШ
7-11 лет**

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
262	Каша пшеничная 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 маслом	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
	Консервированная кукуруза	30	2,2	0	11,2	17,4								
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		21,3	20,375	99,25	632,4	0,245	33,11	15	2,26	107,84	218,94	57,86	6,31

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	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
	Круассан	30	2,0	5,0	21	100								
	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:		35	27,82	77,34	718	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
	Квашенная капуста	25	0,016	0	0,4	1,04	0	7,5	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		25,81	12,15	70,6	519,9	0,3956	40,06	0,7	1,264	157,84	401,94	101,86	5,31

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце п	Приём пищи, наименование блюда	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														
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	Ежики из говядины со сметанным соусом	150	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
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
	Наггетсы куриные	100	8,25	17,9	0,3	259	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
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,35	10,0	52	0,1	0	0	0,4	10,5	47,5	14	2,3
	Итого:		17,9	26,2	87,4	703,5	0,36	15	20,73	11,58	61,25	387,22	122,48	5,65
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
	Филе сельди	20	0,28	0,38	0,08	46								
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		17,53	17,68	69,98	553,5	0,27	24,86	12	1,96	98,84	118,94	50,86	6,36

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	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 пшенная	150/5	3,9	2,25	17,4	115	0,045	1,05	0	0	108	0	0	0,3
23	Бутерброд с маслом	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	0	11,5	80	50,4
	Огурец солёный	30	0,024	0	0,017	0,3								
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:		31,16	23,6	122,1	771,1	28,65	40,36	25,2	6,99	109,3	324,4	153,4	56,2
			4						8	6	4	4	86	6

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
завтрак																			
	Блины с вишней	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					
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,35	10,0	52	0,1	0	0	0,4	10,5	47,5	14	2,3					
	Итого:		11,85	9,9	91,5	502,04	0,83	18,3	62,3	3,33	167,17	101,25	96,23	4,66					
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					
73	Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195	0,03	0	0	0	3	0		0,6					
63	Тфетели с красным соусом	50/50	5,85	7,5	9,9	134	0,04	1,5	0	0	14,5	0	0	1,05					
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:		16,05	14,55	97	607	0,24	19,01	106,3	1,873	81,34	326,94	60,86	5,56					

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	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	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	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		35,5	23,57	87,04	717	0,16	18,5	174	1,6	43,28	472	114	2,9										
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										
	Квашенная капуста	25	0,01	0	0,4	1,04	0	7,5	0	0	0	0	0	0										
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	83,6	600,9	0,395	38,66	7,0	1,26	187,84	401,94	101,86	5,61										

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
3	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	80	20	24,2	0,4	298	0,045	3,95	10	4,65	19,5	94	16	1,5
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		32,4	31,15	74,65	725	0,635	46,91	10	7,01	175,84	409,24	118,26	7,66

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
	Наггетсы куриные	100	8,25	17,9	0,3	259	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
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,35	10,0	52	0,1	0	0	0,4	10,5	47,5	14	2,3
	Итого:		16,75	22,65	62,6	596,5	0,36	17,9	20,73	11,58	67,25	397,22	125,23	6,05
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
	Огурец солёный	30	0,024	0	0,017	0,3								
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104	0,1	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Итого:		30,88	24,71	87	713,4	0,625	32,44	8,0	0,96	155,24	375,94	93,26	12,69

*Капуста квашенная, солёные огурцы в зависимости от сезона заменяются на свежие помидоры и огурцы.

Список литературы:

Лапшина В.Т. (ред.). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.