

Утверждаю:
Директор МКОУ "Селинская средняя
общеобразовательная школа"
В.В.Воробьева



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
обучающихся МКОУ "Селинская средняя общеобразовательная школа"
2024-2025 учебный год.**

Возрастная категория: 7 – 18 лет

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	1 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	30,60	0,93	130,09	137,46	30,12	0,47
15	сыр порциями(твердых сортов)	20	5,2	5,32	0,0	68,68	0,01	0,21	0,07	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,66	40,04	187,72	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Итого:	525	15,9	16,7	87,46	535,4	0,13	1,38	30,67	1,9	414,77	343,0	61,68	1,87
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0	0,84	22,42	16,57	9,10	0,31
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	35,32	54,23	22,24	0,99
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	0,18	0,0	0,02	3,5	12,98	208,5	67,50	3,95

	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285,0	0,11	0,91	30,60	0,0	161,92	155,78	29,62	0,54
338	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,0	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Итого :	560	15,37	16,07	89,46	567,79	0,21	12,5	30,61	0,66	270,81	355,8	55,81	3,64
	Обед													
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0,0	0,0	14,54	26,4	18,45	0,65
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,22	11,17	0,0	0,44	45,82	87,17	35,48	4,55
321	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	0,23	25,74	31,50	0,24	283,2	119,59	30,98	1,21
637	птица отварная	100	21,10	13,60	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	0,0	39,0	143,0	20,0	1,8
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Кондитерские изделия (печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,0	0,6	0,0	9,8	37,23	13,83	0,72
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого	830	41,81	31,55	109,76	872,5	0,73	44,66	52,1	1,79	413,86	461,84	134,65	13,39
	Итого в день	1390	57,18	47,62	199,22	1440,29	0,94	57,16	82,71	2,45	684,67	817,64	190,46	17,03
№ ре- цепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	День четвертый: четверг													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295	0,14	1,64	19,05	0,0	183,53	140,66	99,23	2,87
14		10	0,1	8,20	0,1	75,0	0,0	0,0	59,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	5,41	0,65	40,04	187,73	0,06	0,0	0,0	0,82	14,69	55,52	21,05	0,70
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Итого	515	14,8	21,84	89,32	585,73	0,2	1,3	78,05	0,82	205,22	198,18	120,28	3,97
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,4	4,12	0,01	4,74	17,0	102,02	11,03	0,79
96	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	0,10	13,72	0,0	0,0	32,29	63,30	24,08	1,38

202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0,0	0,21	0,0	12,14	37,17	8,14	0,81
297	Голубцы ленивые	90/30	8,75	5,60	12,55	135,68	0,1	12,41	28,75	0,0	37,17	166,38	27,32	1,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,1	152,22	89,51	21,34	0,48
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого	820	28,39	26,63	94,42	737,06	0,77	31,84	28,98	5,75	258,32	494,63	99,82	6,13
	Итого за день	1335	43,19	48,47	183,74	1322,79	0,97	33,14	107,0	6,57	463,54	692,81	220,1	10,1

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
93	5 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,0	161,62	137,98	24,14	0,51
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,0	0,1	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
379	Хлеб пшеничный	80	5,41	0,65	40,05	187,73	0,06	0,0	0,0	0,82	14,69	55,54	21,05	0,70
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,02	1,3	0,0	0,06	125,78	75,0	14,0	0,13
	Итого	500	19,43	13,14	75,09	496,53	0,2	2,21	3,7	0,88	324,09	345,32	63,99	2,34
	Обед													
42	Салат:картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,0	7,82	0,0	0,0	9,55	0,0	11,23	0,45
83	Борщ с картофелем(свекольник)	250/10	2,5	5,25	16,12	128,12	0,0	7,12	0,25	0,25	43,5	62,12	28,25	1,37
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,4	0,4	0,0	0,0	2,4	12,0	19,0	0,53
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,19	0,92	0,00	2,31	21,81	219,02	22,03	3,06
332	Кисель	200		0,0	39,4	160,0	0,01	2,4	0,0	0,0	22,46	0,0	5,58	0,19
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
338	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10,0	0,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,2

	Итого	910	25,21	31,85	128,1	910,38	0,71	28,66	0,25	3,47	117,22	405,19	94,0	9,46
	Итого за день	1410	44,64	44,99	203,19	1406,91	0,91	30,87	3,95	4,35	441,31	750,51	157,99	11,8

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	6 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	30,60	0,93	130,09	137,46	30,12	0,47
15	Сыр порциями(твердых сортов)	20	5,2	5,32	0,0	68,68	0,01	0,21	0,07	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	80	5,41	0,65	40,05	187,73	0,06	0,0	0,0	0,82	14,69	55,54	21,05	0,70
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
		525	15,9	16,7	87,46	535,4	0,13	1,38	30,67	1,9	414,77	343,0	61,68	1,87
	Обед													
67	Салат Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,0	0,0	13,92	26,98	12,45	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,5	21,16	0,0	0,3	60,89	38,1	23,0	1,28
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,06	18,69	21,0	0,0	43,74	37,17	28,77	1,08
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	0,0	12,88	84,25	10,00	0,54
342	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,02	0,9	0,0	0,0	14,18	2,4	5,14	0,95
	Кондитерские изделия(печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,0	0,6	0,0	9,8	37,23	13,83	0,72
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого	840	24,39	28,66	116,72	837,69	0,86	47,86	25,35	1,21	162,91	262,38	101,1	5,66
	Итого за день	1365	40,29	45,36	204,18	1373,09	0,99	49,24	56,02	3,11	577,68	605,38	162,78	7,53

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	7 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,0	0,04	1,17	20,0	1,28	133,77	38,60	20,30	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10,0	0,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,20
	Итого	510	10,59	14,66	59,76	416,46	0,1	12,76	20,01	1,43	233,48	203,91	33,33	3,13
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0	0,0	22,42	16,57	9,10	0,31
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	35,32	54,23	22,24	0,99
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	0,18	0,0	0,02	3,5	12,98	208,5	67,50	3,95
271	Котлета домашняя	100	10,58	23,65	7,80	286,16	0,11	0,08	0,04	0,0	15,08	106,35	16,52	1,87
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого	800	26,77	33,97	108,32	858,45	0,49	30,38	0,27	5,84	107,3	435,9	131,27	11,58
	Итого за день	1310	37,36	48,63	168,08	1274,91	0,59	43,14	20,28	7,27	340,78	639,81	164,6	14,71

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	8 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	210	6,08	11,18	43,46	300,0	0,1	9,6	0,05	0,0	130,0	160,0	40,0	0,81
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,20	0,1	75,0	0,0	0,0	59,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	5,41	0,65	40,05	187,73	0,06	0,0	0,0	0,82	14,69	55,54	21,05	0,70
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Итого	515	11,79	20,03	97,61	590,73	0,16	9,6	59,05	0,82	151,69	217,54	61,05	1,91
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,0	0,0	13,97	16,94	8,06	0,37
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,22	11,17	0,0	0,44	45,82	87,17	35,48	4,55
291	Плов из птицы	160/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,0	56,38	249,13	59,38	2,74

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
338	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10,0	0,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,20
	Итого	910	42,96	37,47	108,02	926,93	0,45	27,35	60,01	1,5	223,38	554,8	123,86	11,98
	Итого за день	1425	54,75	57,5	205,63	1517,66	0,61	36,95	119,06	2,32	375,07	772,34	184,91	13,89
№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	День девятый: четверг													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,0	161,62	137,98	24,14	0,51
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,02	1,3	0,0	0,06	125,78	75,0	14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	80	5,41	0,65	40,05	187,73	0,06	0,0	0,0	0,82	14,69	55,54	21,05	0,70
	Итого	520	19,43	13,14	75,09	496,53	0,2	2,21	3,7	0,88	324,09	345,32	63,99	2,34
	Обед													
38	Салат:Из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0,0	0,0	14,54	26,4	18,45	0,65
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,0	16,06	0,25	2,25	61,37	47,25	27,03	1,68
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0,0	8,88	0,0	0,0	40,1	0,0	55,83	5,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,73	0,0	0,0	32,48	3,6	17,46	0,7
349														
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого		31,75	34,34	88,18	800,78	0,04	29,42	0,25	3,16	155,99	113,5	126,68	9,76
	Итого за день		51,18	47,48	163,27	1297,31	0,24	31,63	3,95	4,04	480,08	458,82	190,67	12,1

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (кКал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества					
			Б	Ж	У									
	10 день													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295,0	0,14	1,64	19,05	0,0	183,53	140,66	99,23	2,87
338	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,86	0,03	10,0	0,0	0,0	10,0	75,8	0,0	2,20

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
	Итого	510	13,57	16,93	62,56	460,46	0,2	13,23	19,24	0,15	283,24	305,97	112,26	5,53
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,4	4,12	0,01	4,74	17,0	102,02	11,03	0,79
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	0,0	9,7	0,0	0,0	33,37	0,0	36,69	1,61
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0,21	0,0	12,14	37,17	166,38	27,32	1,01
290	птица тушеная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,0	0,0	56,10	138,20	23,90	1,77
342	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,02	0,9	0,0	0,0	14,18	2,4	5,14	0,95
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85,0	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого	860	36,17	29,92	99,48	823,84	0,62	15,47	43,01	17,79	165,32	445,25	111,99	7,79
	Итого за день	1370	49,74	46,85	162,04	1284,3	0,82	28,7	62,25	17,94	448,56	751,22	224,25	13,32

	Итого за 10 дней	13650,0	459,57	469,47	1874,94	13538,14	7,06	367,49	546,74	79,48	4849,87	6857,44	1877,99	120,57
	Итого за 10 дней в среднем	1365,0	45,96	46,95	187,49	1353,81	0,7	36,75	54,67	7,95	484,99	685,74	187,80	12,05
	Итого за 10 дней завтраков	5180,0	154,54	167,62	797,42	5216,96	1,66	59,04	295,8	11,29	2912,89	2883,15	686,33	28,64
	В среднем за 10дней завтраков	518,0	15,45	16,76	79,74	521,69	0,16	5,9	29,58	1,13	291,29	288,31	68,63	2,86
	Итого за 10дней обедов	13650,0	459,57	469,47	1874,94	13538,14	7,06	367,49	546,74	79,48	4849,87	6857,44	1877,99	120,57
	В среднем за 10 дней обедов	1365,0	45,96	46,95	187,49	1353,81	0,7	36,75	54,67	7,95	484,99	685,74	187,80	12,05