

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя

общеобразовательная школа с. Вязовка
имени Героя Советского Союза

Е.А. Мясникова»

Е.Г. Васильева

«02» сентября 2024 г.



Примерное 10 дневное меню

для школьного питания с указанием
содержания белков, жиров, углеводов, витаминов
и энергетической ценности

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День 1

	завтрак													
226	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,07	0,2	73,0	0	227,5	18,1	22,4	1,45
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03			16,1	11	9	2,21	
	ИТОГО	570	14,7	12,1	71,6	453,6	0,58	20,37	203	18,45	247	105,6	46,81	4,96
	обед													
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0	0,0	24,6	22,2	9,00	0,42
115/88	Суп картофельный с крупой на курином бульоне б/м	200	7,2	7,13	13,7	130,2	0,11	8,4	0,0	0,0	34,8	72,43	34,4	1,61
372	Биточки из птицы припущенные	90	13,9	8,6	8	164,6	0,06	0,77	52,6		35,6	88,5	17	1,25
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	229,9	-	-	0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	86	0,01	0,2	0,0	0,0	14	19,2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
		840	39,18	30,53	132,75	928,7	0,39	13,57	53,37	1,71	159,9	391,9	223,7	5,55
	Итого за день	1410	51,71	46,08	199,29	138	0,97	33,94	256,3	20,16	406,9	497,5	270,51	10,51

День 3

371	завтрак	100	14	11	5	175	0,05	0,0	66	0,0	20	88	17	1,16
	Кнели из птицы с рисом			6	9,1	102	0,17	3,8	20	0,0	38,3	212	24,6	0,9
377	Пюре картофельное	150	3,2	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,1	9,5	40	0,0	1	0	0,0	7,9	9,1	5	0,67
459	Чай с лимоном	200	0,3	17,5	48,2	435	0,33	6	86	0	113,5	374,1	72,8	3,27
	Итого:	500	21,3											
	обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0,00	2,7	34,6	38,7	18,7	1,3
116/88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/м	200	8,42	6,76	13,75	149,7	0,09	6,22	0,0		18,32	53,18	19,46	0,87
347	Котлеты «Школьные»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0	29	0,0	49	134	21	2
389	Пюре из гороха с маслом	150	9,1	3,6	29,0	214	0,47		20		95,1	218,6	87,1	6,89
496	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	86	0,01	0,2	0,0	0,0	14	19,2	8	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
	Итого за день	840	40,72	27,56	127,75	951,6	0,87	15,68	49	3,8	251,9	666,9	194,8	12,78
		1545	62,02	45,06	175,95	1383,6	1,2	21,68	135	4,8	365,4	1041	267,6	16,05

День 4

140	завтрак	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	1,1	58,4			203,3		25,4	0,6
	Суп молочный с макаронными изделиями														
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,0	0	0,0		19	65	18	0,28
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28		157,8	103,4	10,5	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35		3,4	5,8	0	0,02
	обед	525	16,03	15,55	63,16	459,5	0,59	21,37	240,7	2,63		383,5	174,2	53,9	1,18
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0			24,6	22,2	9,00	0,42
95/88	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне б/м	200	7,72	8,23	6,07	129,62	0,04	5,98	0			32,7	42,3	20,54	0,97
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03		24	0,27		6,9	79,95	26,1	0,03
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,2	2,4	9,6	112,8	0,16	2,64	18			60	190,8	32,4	1,14
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0		5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0		19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60		15,3	120,0	16,70	0,5
		840	33,02	23,53	115,37	807,42	0,44	12,82	42	0,87		163,6	527,95	126,9	3,96
	Итого за день	1365	49,05	39,08	178,53	1266,92	1,03	34,19	282,7	3,5		547,1	702,15	180,84	5,14

День 10

279/406	завтрак	150/30	32,35	10,64	24,97	336,76	0,17	0,24	14,72		408,3	493,1	56,2	1,55
	Запеканка из творога													
	Соус молочный сладкий													
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0,0	0,50	16	120,0	18	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19		111,3	7	22,3	0,65
	Итого:	530	36,55	11,44	74,37	558,76	0,65	20,41	144,72	2,85	427,7	618,9	74,2	1,85
150	Икра кабачковая	100	1	7	7	97	0,01	4,2	0,0		24,6	22,2	9,00	0,42
104/88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне б/м	200	7,54	9,54	6,12	125,12	0,05	9,52	0,0	1,7	29,64	36,52	16,24	0,62
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	0,07	0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	0,09	0,0	0,0	0,60	15,3	120,0	16,70	0,5
	Итого за день	800	36,04	34,94	93,02	814,12	0,33	13,72	45,76	3,42	111,96	381,22	75,9	3,88
		1330	72,59	46,38	167,39	1372,88	0,98	34,13	190,48	6,27	539,66	1000,1	151,1	5,73

Среднее значение:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак	537	23	15,97	77,7	556,5
	Обед	834	37,4	30,8	103,1	868,49

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Перевалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.