

МКОУ "Крисаново-Пятницкая основная общеобразовательная школа"



"28" августа 2023г.

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
Завтрак + Обед**

Возраст 5-9 классы (12-15 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
	Завтрак												
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
686	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
42	бутерброт с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
	Обед												
16	салат из моркови	50	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
155	Суп рисовый	200	1,28	4,06	13,6	96,2	6	12,2	33,2-	0,28	0,02	0,6	-
332	Макароны отварные, котлета	80/150	12,01	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	1,76	0,06	0,16
161			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
692	Напиток кофейный	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-

		Итого:	34.18	45.05	153.94	1161.54	347.91	153.22	579.71	17.61	122.81	12.09	1.12
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2 день													
	Завтрак												
161	Суп молочный с вермишелью с маслом	70/10	10.84	8.97	17.14	193	140.7	18.34	156	0.38	36.9	0.042	0.33
	печенье	10	0.75		7.49	41.7			0.7	0.1	0.08		
	Бутерброт с маслом	25 ,5		4.4	12.5	97.9	6.1	8.3	22.3	0.55			
686	Чай с лимоном	200/5	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Обед												
50	Салат из огурцов и помидор с	50	0.5	3.05	1.25	34.5	5.55	8.5	13	0.3	0.15	5.55	-
133	Суп картофельный с мясом	250/25	2.35	2.8	16.45	100.4	-	-	-	-	-	-	-
133	Суп картофельный с мясом		5.1	2.5	0.41	61	-	-	-	-	-	-	-
161.51	гречневая каша , гуляш из курицы	150	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
		70	12	11	5	177	17	17	18	1			
631	Компот из сухофруктов	200	0	0	22.2	83	23	7	12	0.45	0.2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		41.94	43.58	110.81	1042.3	98.96	98.96	449.64	7.5	37.46	22.732	12.43
3 день													
	Завтрак												
300	Каша рисовая	200/5	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
686	Чай с лимоном	200/5	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Булочка сдобная	60	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Обед												
71	Винегрет	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
132	Суп рассольник "Ленинградский	150	25.3	3.224	7.66	73.4	0.054	0.033	7.11	8.693	0.485	-	-
161. 520	Картофельное пюре с маслом, котлета	80/150/5	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
			3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
507	компот ягодный	200	0.5	0.2	23.1	96	22	14	16	1.1	0.02	4.3	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		51.12	34.904	154.8	1051.64	233.244	145.503	439.41	24.913	55.685	49.1	38.58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4 день													
	Завтрак												
300	Каша пшеничная с маслом	200/5	6	10.85	42.9	294	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
42	Бутерброды с сыром	30/20	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	Обед												
50	салат из отварной свеклы	50	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
133	Суп гороховый	250/25	2.35	2.8	16.45	100.4	-	-	-	-	-	-	-
			5.1	2.5	0.41	61	-	-	-	-	-	-	-
388	Рис отварной ,котлета рыбная	80	6.61	6.44	9.41	122	51.05	16.28	97.9	0.5	0.06	1.15	14.8
511		150	3.67	5.42	36.67	210.1	2.61	19	61.5	0.53	0.03	-	27
648	кисель	200	1.36	-	29.02	121.52	-	-	-	0.68	0.1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		37.33	42.99	193.76	1329.62	326.12	138.26	618.33	7.96	114.08	10.72	42.78
5 день													
	Завтрак												
726	Оладьи	150	9.48	11.52	52.92	353.28	13.8	7.32	28.44	4.8	4.08	1.08	0
692	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26	125.1	133.3	25.56	111.1	2	0.02	-	-
	Яблоко	75	1.13	0.38	15.75	70.88	6	31.5	21	0.45	0.03	7.5	-
	Обед												
43. 45	салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
	Щи из квашеной капусты	150/10	25.3	3.224	7.66	73.4	0.054	0.033	7.11	8.693	0.485	-	-
			0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.01	0.04	8.8	0.02	-	-
161	Картофельное пюре с биточками	50/150	7.64	7.4	2.2	106	21.46	21.3	94.55	0.42	0.06	0.78	24.5
520			3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		54.01	32.904	150.82	1028.1	228.437	143.743	343	37.453	4.895	54.09	50

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 день													
	Завтрак												
42	Бутерброды с сыром	30/20	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	
161	Суп молочный с маслом	200/10	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	Печенье	10	0.75		7.49	41.7			0.7	0.1	0.08		
	Обед												
16	Салат из моркови	50	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
142	Суп рыбный	200	8.61	8.4	14.34	167.25	37	38.2	141.8	2.03	0.03	7.29	12.3
332	Макароны с биточками	80/150/5	12.01	10.88	10.8	189.76	35.2	20.8	76.8	1.76	0.06	0.16	16
388			3.08	4.5	30.5	175	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с лимоном	200/5	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		45.53	51.86	169.5	1338.91	378.89	208.55	853.93	13.4	114.06	19.27	29.26
7 день													
	Завтрак												
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Бутербот с маслом	25,5		4.4	12.5	97.9	6.1	8.3	22.3	0.55			
	печенье	10	0.75		7.49	41.7			0.7	0.1	0.08		
	Обед												
43	салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	200/25/10	1.45	3.93	100.2	82	35.5	21	3.12	42.51	0.04	8.23	0
243, 511	Капа пшеничная . гуляш из курицы	70	12	11	5	177	17	17	18	1			
		150	6.5	6.5	38.5	243	24.5	35.3	15	0.53	0.12	-	0.045
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:	720	35.97	45.01	255.97	1246.04	249.54	212	510.77	52.45	55.13	36.44	1.005

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
			8 день										
Завтрак													
340	Омлет	70/30	7.37	14.2	1.27	162	44.6	9.37	114.6	1.3	134.6	0.07	0.1
686	Чай с лимоном	200/5	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Булочка сдобная	60	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
16	салат из моркови	50	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
Обед													
50	Салат из огурцов и помидор	50	0.5	3.05	1.25	34.5	5.55	8.5	13	0.3	0.15	5.55	-
139	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	900.72	20.7	153.9	99	57	393	21.7	0.18	1.2	-
161.51	котлеты с гречневой кашей	80/150	7.89	10.5	8.3	160	13.17	17.55	92.04	1.35	0.09	0.01	12.1
			4.36	12	33.21	258.24	113.7	42.9	89.25	3.45			
507	Компот из ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	22	14	16	1.1	0.02	4.3	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.20	52.2	0.36	10	42.40	1.24	0.04	-	-
Итого:			38.0	946.6	139.8	1160	329.4	208.7	900.7	35.0	135.2	21.3	12.2
9 день													
Завтрак													
	Капа манная	200/10	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96
42	Бутерброт с сыром	30/20	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	
686	Чай с лимоном	200/5	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	93.2	2.13	-	2.13	-
	Печенье	10	0.75		7.49	41.7			0.7	0.1	0.08		
Обед													
50	Салат из свеклы и яблока с растительн	50	0.86	3.65	5	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
5	Суп картофельный	200/10	1.78	4.9	6.13	75.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
161	Рис, рыба тушеная	80/150/5	4.51	7.35	0.36	87.7	9.4	5.2	48.9	0.51	-	-	-
332			3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
631	Компот из сухофруктов	200	1.36	-	29.02	121.52	-	-	-	0.68	0.1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
Итого:			28.94	42.46	140.62	1073.62	393.25	238.27	587.54	17.71	114.22	48.57	26.46
10 день													
Завтрак													
302	Капа гречневая	200/10	8.31	13.1	37.6	303	149.6	70.8	239.9	1.73	54.8	0.18	0.96

686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Бутерброт с маслом	25,5		4.4	12.5	97.9	6.1	8.3	22.3	0.55			
	Печенье	10	0.75		7.49	41.7			0.7	0.1	0.08		
	Обед												
43	салат из свежей капусты и моркови	60	0.85	3.05	5.41	52.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
110	Борщ "Украинский" с мясом и	200/10	1.08	3.09	6.75	61.5	17.87	-	-	0.66	0.027	8.03	-
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. плотность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
332	Макароны с котлетой	80/150/5	3.06	4.8	20.45	137	36.98	27.75	1.01	8.66	0.14	18.17	25.5
161			3.08	4.5	30.5	175	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	0.36	10	42.4	1.24	0.04	-	-
	Итого:		11.72	12.33	90.35	1117.54	227.39	166.45	453.36	17.73	55.13	54.41	26.46

