

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВМР МОУ «СОШ с. В. Чернавка»
О.И. Козлова
от 22.08.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ в возрасте с 7 до 11 лет (1-4 классы)

**МОУ ВМР «Средняя общеобразовательная школа
с. Верхняя Чернавка
Вольского района Саратовской области»**

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней
Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,64	0,64	3
82	1/200/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/90	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			26,95	14,86	62,48	593	87,6	79,2	375,4	3,67	43,04	0,21	1,8	9,335

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий нарезка	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
96	1/200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/280	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			21,5	27,2	97,7	621,8	95,2	68,8	184,1	3,3	0	0,24	2,09	34,2

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
104,105	1/200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/90	Оладьи из печени	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
274	1/200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,73	21,96	89,52	741,69	109,3	118,11	450,66	9,03	4,96	0,404	5,36	188,44

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Зеленый горошек, т/о	0,93	165	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
87	1/200/10	Ши из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
343	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,95	184,94	89,22	660,21	175,62	104,87	445,09	7,81	0,04	0,27	0,65	90,72

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
87	1/200	Ши из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
268	90	Котлета мясная	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
302	1/150	Гороховое пюре	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			16,22	19,78	75,72	612,26	100,99	79,63	279,51	2,46	0,05	0,15	0,53	33,46

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
102	1/200	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			24,69	6,74	81,13	514,75	75,18	80,84	303,88	4,08	0,27	0,32	1,76	17,775

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	1/200/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
287	1/200/50	Капуста тушеная с птицей	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			31,77	26,73	94,24	803	121,86	132,58	382,31	5,99	60,23	0,1	0,5	15,61

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий нарезка	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/200	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков. т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/200/10	Борщ с калустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
259	1/280	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,99	17,86	185,4	649,58	120,23	126,06	120,1	6,27	0,04	0,11	0,47	37,69

Примерное меню - обед (зима-весна)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,87
97	1/200	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/90	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,22	23,76	106,49	782,38	78,04	88,21	372,44	7,42	0,07	0,134	2,35	39,33

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Салат из свеклы т/о	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	1/200	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
274	1/200	Кисель	1,36	0	29,02	116,19	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	1,60
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,79	4,97	92,01	537,97	102,16	74,9	281,2	3,34	0	0,22	1,75	224,585

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
103	1/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
234	1/90	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			18,37	19,69	68,72	520,39	145,12	68,54	120,81	1,4	0,03	0,11	0,48	61

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
96	1/200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	8,1
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,95	32,58	109,3	680,88	108,39	61,27	128,04	4,31	0	0,21	2,01	38,2

День 5

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	0
101	1/200	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	1,27
304	1/150	Гороховое пюре	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,11	0
261	1/80/20	Печеночные котлеты	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,18	18,88	1,11
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			20,44	31,52	82,25	765,5	126,01	107,33	462,21	8,48	2,47	0,39	20,65	2,41

День 6

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,85
82	1/200/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	41,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	16,25
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,1
279	1/90	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,06	11,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,3
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0	0
Итого			23,84	30,5	219,55	834,68	148,35	95,56	379,13	8,01	51,04	0,2	0,07	31,31

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Салат из свеклы т/о	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
104/105	1/200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
243	1/90	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
287	1/150	Капуста тушеная	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			43,19	42,95	118,56	1088,95	161,88	155,89	600,79	7,44	64,99	0,3	0,63	68,94

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
94	1/200	Суп картофельный с бобовыми	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/150	Макароны отварные с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			28,16	19,59	87,25	740	119,59	136,11	522,2	3,95	0,07	4,29	2	31,31

День 9

№ реци	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
88	1/200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/90	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			33,5	32,64	81,94	824,86	137,16	300,85	208,62	4,35	0,19	1,08	0,63	33,9

День 10

№ реци	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
106/107	1/200/25	Суп картофельный с крупной (рис)	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
143	1/150	Рагу овощное с птицей	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			15,87	10,04	54,82	536,93	204,73	109,64	153,53	3,52	0,07	0,26	2,81	21,86

Прошито, скреплено печатью

10. (Резюме)

страниц(ы)

Директор
МОУ ВМР «СОШ с. Верхняя Чернавка
Вольского района Саратовской области»

О.И.Козлова

