

Утверждено

Директор МКОУ Трясиновская СШ




Марчукова Г.А.


ИП Евлантьева Е.В.

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области в г. Михайловка,
Кумылженском, Серафимовичском, Даниловском,
Новоаннинском, Алексеевском, Киквидзенском,
Еланском районах




Фимин В.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ с11 до 17лет
Осень

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

г: Осень
 3 десятидневное 1 день
 тематика: Дети 5-11 классов

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
33	Каша овсяная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4
ом	Хлеб пшеничный	15		1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
58	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	Всего в завтрак		21,94	16,32	125,16	717,2	0,18	0,54	0,02	3,52	347,6	897,2	214,2	4,885
	Обед													
24	Суп гороховый	250	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
36	Рагу овощное	180			34,2	413		200	5,1	9,15	16,4	44,1	18,8	0,94
96	Биточки из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
68	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
юм	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		33,87	87,78	155,6	1233,5	0,35	217,07	6,68	17,59	391,2	736,2	189,1	11,096
	Всего за день		55,81	104,1	280,76	1950,7	0,53	217,61	6,7	21,11	738,8	1633,4	403,3	15,981

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

с: Осень

десятидневное 2 день

ория: Дети 5-11 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Каша рисовая молочная с масл.	200/5	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609
8	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
эм	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696
	Всего в завтрак		16,18	9,12	103,1	554,8	0,21	1	0,1	0,97	502,3	568	289,8	5,146
	Обед													
5	Борщ со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
эм	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
0	Картофельное пюре	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
8	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
эм	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,32	25,6	161	994,9	1,25	75,4	1,66	2,09	200,75	442,9	156,48	8,951
	Всего за день		45,5	34,72	264,1	1549,7	1,46	76,4	1,76	3,06	703,05	1010,9	446,28	14,097

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень

Меню десятидневное 3 день

Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Завтрак													
183	Каша манная молочная	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
пром	Хлеб белый	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12				27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200	5,0	-	37,2	218	0,003	2,7	0,005	-	4,7	2,97	2,43	0,23
	Всего в завтрак		21,1	8,73	121,56	905,86	0,623	3,77	0,025	0,39	211,7	298,32	87,61	4,734
	Обед													
	Суп рисовый с картофелем	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	100	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макаронные отварные	180	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Всего в обед		38,94	27	157,3	1063,5	0,91	34,55	3,22	9,07	186	833,8	271,2	10,059
	Всего за день		60,04	35,73	278,86	1969,36	1,533	38,32	3,245	9,46	397,7	1132,12	358,81	14,793

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Завтрак													
173	Каша дружба молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1
268	Чай с сахаром	200\10	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
пром	хлеб пшеничный	15	2,70	0,7	16,30	87,00	0,06	0	0	0,6	10	32,9	7,1	2,70
Всего в завтрак			8,58	5,9	43,86	271,00	0,14	8,43	0,018	4,3	147,58	146,9	77,1	4,1
	Обед													
124	Щи со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
122	Плов	250	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
Всего в обед			35,22	21,68	121,7	811,4	0,35	36	1	1,35	383,94	747,7	170,32	9,24
Всего за день			43,8	27,58	165,56	1082,4	0,49	44,43	1,018	5,65	531,52	894,6	247,42	13,34

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Завтрак													
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	180\5\5	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
							0,007		0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в завтрак		19,12	15,23	126,4	705,7	0,997	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834
	Обед													
208	Суп картофельный с макар.изделиями	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
496	Котлета из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
774	Гречка отварная	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		39,72	25,63	150,5	984	0,68	44,25	1,59	10,01	205,4	638,7	186,7	12,874
	Всего за день		58,84	40,86	276,9	1689,7	1,677	44,25	1,63	11,39	506,9	1058,05	303,9	18,708

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 6 день
 Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183	Каша овсяная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	Всего в завтрак		21,94	16,32	125,16	717,2	0,18	0,54	0,02	3,52	347,6	897,2	214,2	4,885
	Обед													
124	Суп гороховый	250	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
436	Рагу овощное	180			34,2	413		200	5,1	9,15	16,4	44,1	18,8	0,94
496	Биточки из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
268	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		33,87	87,78	155,6	1233,5	0,35	217,07	6,68	17,59	391,2	736,2	189,1	11,096
	Всего за день		55,81	104,1	280,76	1950,7	0,53	217,61	6,7	21,11	738,8	1633,4	403,3	15,981

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 7 день
 Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	Завтрак													
302	Каша рисовая молочная с масл.	200/5	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696
	Всего в завтрак		16,18	9,12	103,1	554,8	0,21	1	0,1	0,97	502,3	568	289,8	5,146
	Обед													
66	Борщ со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
пром	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
520	Картофельное пюре	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
648	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Всего в обед		29,32	25,6	161	994,9	1,25	75,4	1,66	2,09	200,75	442,9	156,48	8,951
	Всего за день		45,5	34,72	264,1	1549,7	1,46	76,4	1,76	3,06	703,05	1010,9	446,28	14,097

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень
 Меню десятидневное 8 день
 Категория: Дети 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183	Каша дружба молочная	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
пром	Хлеб белый	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12				27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200	5,0	-	37,2	218	0,003	2,7	0,005	-	4,7	2,97	2,43	0,23
Всего в завтрак			21,1	8,73	121,56	905,86	0,623	3,77	0,025	0,39	211,7	298,32	87,61	4,734
	Обед													
	Суп рисовый с картофелем	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	100	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макароны отварные	180	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
Всего в обед			38,94	27	157,3	1063,5	0,91	34,55	3,22	9,07	186	833,8	271,2	10,059
Всего за день			60,04	35,73	278,86	1969,36	1,533	38,32	3,245	9,46	397,7	1132,12	358,81	14,793

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Осень
десятидневное 9 день
Тема: Дети 5-11 классов

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша манная молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1
	Чай с сахаром	200\10	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	хлеб пшеничный	15	2,70	0,7	16,30	87,00	0,06	0	0	0,6	10	32,9	7,1	2,70
	Всего в завтрак		8,58	5,9	43,86	271,00	0,14	8,43	0,018	4,3	147,58	146,9	77,1	4,1
	Обед													
	Щи со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
	Плов	250	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	Всего в обед		35,22	21,68	121,7	811,4	0,35	36	1	1,35	383,94	747,7	170,32	9,24
	Всего за день		43,8	27,58	165,56	1082,4	0,49	44,43	1,018	5,65	531,52	894,6	247,42	13,34

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

№
тидневное 10 день
Дети 5-11 классов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	180\5\5	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009
Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
Всего в завтрак		19,12	15,23	126,4	705,7	0,997	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834
Обед													
Суп картофельный с макар.изделиями	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
Котлета из мяса цыплят	100	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
Гречка отварная	180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
Всего в обед		39,72	25,63	150,5	984	0,68	44,25	1,59	10,01	205,4	638,7	186,7	12,874
Всего за день		58,84	40,86	276,9	1689,7	1,677	44,25	1,63	11,39	506,9	1058,05	303,9	18,708