

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ п. Кобра
Нагорского района
Кировской области

_____ Двоглазова А.М.

28 февраля 2023г.

Приказ № 11 от 28.02.2023

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов, 7-11 лет, сезон: лето- весна

МКОУСОШ п. Кобра Нагорского района Кировской области

П. Кобра

2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.,г	Жиры, г	Углеводы. г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,2	4,1	8,0	75	17,44	15,99	0,60	0,05	0,04	5,13	37	2012
Котлеты рубленые из птицы	90\5	10	14,16	10,16	209,6	14,58	15,02	1,19	0,06	0,09	0,26	125	2012
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5	40	177	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		19,82	23,65	85,25	558,03	48,31	44,94	3,79	0,252	0,15	5,39		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из квашеной капусты	80	1,2	4,0	6,1	66	38,44	11,57	0,47	0,01	0,02	21,40	6	2012
Котлета	90\30	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1,0	0,07	0,10	0,81	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	66,36	32,50	1,46	0,09	0,07	10,17	169	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		22,32	19,81	102,07	678,43	163,74	88,37	4,62	0,252	0,22	32,70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат «Студентский»	80	2,9	8,4	6,6	114	15,45	17,17	0,68	0,07	0,09	4,17	41	2014
Биточки рыбные	90\5	12,9	14,2	10,3	222	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	83	2012
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22	131	2012
Какао с молоком (2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		25,02	31,96	66,27	658,43	214,13	110,08	5,04	0,462	0,46	11,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	28	2012
Тефтели из говядины(паровые)	90\35	11,3	9,3	9,7	168	35,09	23,63	1,07	0,07	0,12	2,87	106	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,9	5,03	0,22	0,13	0	165	2012
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		25,02	16,07	93,07	618,43	95,96	199,22	8,72	0,382	0,29	7,74		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		

					ккал									
Обед														
Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,5	0,03	0,02	5,52	13	2014	
Шницель	200	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,10	0,81	99	2012	
Капуста тушенная	180	3,9	5,9	17	136	92,35	35,33	1,36	0,06	0,07	29,66	134	2012	
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0	0	2,80	270	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0			
Итого за прием пищи		20,52	21,0	54,07	489,43	137,16	72,70	4,01	0,232	0,19	38,79			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1,мг	B 2,мг	C, мг			
Обед														
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25	25	2012	
Биточки рыбные	90\5	12,9	14,2	10,3	222	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	83	2012	
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012	
Компот из кураги	200	1,0	0,05	27,5	110,0	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	278	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0			
Итого за прием пищи		23,52	26,21	96,37	716,43	114,21	73,82	4,75	0,312	0,2	7,87			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1,мг	B 2,мг	C, мг			
Обед														

Салат картофельный с солеными огурцами	80	1,2	4,1	8,0	75	17,44	15,99	0,60	0,05	0,04	5,13	37	2012
Фрикадельки из кур	90\5	11,6	12,6	8,9	196	45,30	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	169	2012
Кофейный напиток на молоке (2в.)	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		22,32	24,16	92,77	682,43	239,82	121,22	4,28	0,282	0,32	16,27		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													
Гуляш из отварной говядины	90\50	16,7	14,8	5,2	221	13,41	19,92	2,08	0,03	0,07	0,37	93	2012
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07	14	2014
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22	131	2012
Кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		22,92	25,06	63,17	540,43	78,83	69,69	4,95	0,232	0,21	9,66		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки., г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													
Салат из квашеной капусты	80	1,2	4,0	6,1	66	38,44	11,57	0,47	0,01	0,02	21,40	11	2014
Биточки из говядины	90\30	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,10	0,81	99	2012
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0	165	2012
Компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	279	2012

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		27,22	21,86	88,27	663,43	90,28	187,64	8,38	0,382	0,26	23,81		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Котлета Здоровье	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1.35	0,06	0,16	0,55	100	2012
Салат из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,50	0,5	0,03	0,02	5,52	13	2014
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи		24,32	21,19	73,65	585,43	65,92	52,84	3,85	0,232	0,2	06,07		
Итого за 10 дней		233,00	230,97	814,96	6190,90	1248,36	1020,52	52,39	3,02	2,50	159,51		
В среднем за 1 день		23,30	23,097	81,496	619,090	124,836	102,052	5,239	0,302	0,25	15,951		

Используемый сборник рецептур:

1.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания -Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012,-352с.

Интервалы между приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа.