

УТВЕРЖДАЮ
Директор Краснокутского филиала
МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры
Т.С. Станицкая
09 ЯНВАРЯ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся Краснокутского филиала МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры
2-х разовое питание от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23- 23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	Энерг. ценность 680 ккал	B1	C	A	E	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe
1 день													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	5,90	6,70	29,70	202,90	0,00	0,50	0,00	0,90	114,80	97,80	17,20	0,40
Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	25,50
Какао на цельном молоке	200	3,60	3,00	15,00	102,50	0,00	0,60	0,00	0,00	119,40	21,80	92,20	0,00
Масло сливочное	115	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
Сыр (порциями)	30	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20
Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	745	21,72	27,92	74,46	641,24	2,14	11,31	255,19	8,60	472,92	332,90	267,98	28,79
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	6,70	9,40	18,40	196,90	1,02	8,25	0,04	1,60	25,90	25,90	24,30	1,15
Макаронны отварные	150	5,39	4,10	32,80	190,50	0,20	0,00	0,03	2,00	36,00	25,50	159,00	1,30
Тертеля мясная	80	12,50	14,00	13,20	228,80	0,30	0,08	0,00	1,80	28,00	4,90	146,00	0,90
Икра овощная	60	2,40	1,60	11,60	58,60	0,03	2,60	0,06	0,70	28,80	18,20	88,80	1,10
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	30,74	30,55	91,00	865,60	1,63	C- Витамины	0,23	7,25	190,70	103,50	502,60	6,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,46	58,47	165,46	1506,84	3,77	C- Витамины	255,42	15,85	663,62	436,40	770,58	34,80

ИТОГО:	790	27,79	32,50	104,40	856,00	0,31	С- Витамин	0,30	4,10	181,90	134,70	655,70	17,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
		56,71	54,82	187,86	1509,14	183,41	С- Витамин	268,50	16,08	184,23	157,40	675,80	22,24
							4 День						
					Завтрак								
Борщ с мясом птицы	250	8,00	18,50	0,00	202,00	0,20	0,00	0,00	0,00	25,00	14,00	114,50	1,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Овощи свежие	60	3,20	1,00	24,00	120,40	0,00	0,00	0,00	0,20	8,00	5,40	27,20	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	650	15,02	20,52	68,46	527,94	2,28	10,00	0,00	0,64	63,30	50,80	235,60	8,28
					Обед								
Суп картоф. с рисом и мясом	250	5,24	15,80	25,00	312,80	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	32,00	160,00	2,35
Вареники с картофелем	200	18,00	12,74	46,40	358,00	0,05	0,00	0,00	1,80	0,00	18,90	0,68	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	700	21,75	29,99	112,10	861,60	0,26	С- Витамин	0,10	3,71	104,20	79,90	245,18	3,91
							С- Витамин						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,77	50,51	180,56	1389,54	63,56	С- Витамин	235,70	11,99	106,48	89,90	245,18	4,55
5 День													
					Завтрак								
Котлета мясная с соусом	80	7,00	9,80	10,50	158,50	0,00	0,90	0,10	0,40	7,60	5,30	9,30	0,20
Рис отварной	150	3,60	4,70	38,40	211,10	0,00	0,00	0,00	0,30	8,90	25,10	73,10	0,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Овощи свежие	60	3,20	1,00	24,00	120,40	0,00	0,00	0,00	0,20	8,00	5,40	27,20	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	630	17,62	16,52	117,36	695,54	2,08	10,90	0,10	1,34	54,80	67,20	203,50	7,98
					Обед								
Суп картоф. с гречкой и мясом	250	6,67	8,90	12,70	161,70	0,13	2,20	0,00	1,00	32,20	32,00	161,00	2,35
Каша рисовая	150	3,90	4,00	51,30	204,70	0,04	0,00	0,00	2,00	20,00	36,00	100,10	0,80
Котлета мясная	80	15,50	12,00	8,12	204,30	0,08	0,80	0,00	1,80	58,00	30,00	108,00	1,80
Салат из морской капусты	60	0,84	7,15	14,80	153,50	0,11	6,00	0,20	1,30	36,00	17,70	163,00	11,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76

Компот из смеси сухофруктов		200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,06	0,40	0,02	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
ИТОГО:		790	31,26	33,50	141,62	966,20	0,50	С-ВИТАМИН	0,32	7,25	231,40	158,10	648,20	17,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,88	50,02	258,98	1661,74	55,30	С-ВИТАМИН	203,82	15,23	233,48	169,00	648,30	18,65
6 день														
						Завтрак								
Макаронны отварные	150	27,84	18,00	32,40	310,60	0,09	0,74	0,33	2,00	226,40	48,92	344,91		
Соус мясной	50	12,55	12,99	4,01	182,55	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,1	
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	
Кофейный напиток с цельным моло	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	
Масло сливочное	15	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	
Сыр (порциями)	30	6,80	8,60	0,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224,40	8,40	120,00	0,40	
сок	100	0,00	0,00	13,60	55,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		585	62	50	92	935	2	7	2	5	550	114	641	10
Суп картофельный с мясом					Обед									
Каша рисовая	250	8,5	10,10	10,90	222,80	1,02	8,25	0,04	1,60	25,90	44,00	24,30		
Голубцы в соусе	150	3,90	4,00	51,30	204,70	0,04	0,00	0,00	2,00	20,00	36,00	100,10	0,80	
Овощи свежие с раст маслом	100/40	10,80	13,54	17,40	234,70	0,00	5,00	0,00	2,00	6,00	0,00	125,00	0,74	
Хлеб пшеничный	60	3,95	2,35	4,80	20,30	0,90	0,00	0,04	1,00	31,00	21,00	25,00	0,50	
Чай	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76	
ИТОГО:		200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,40	17,90	125,10	873,30	2,04	С-ВИТАМИН	0,18	7,75	154,90	130,00	358,90	4,75
			74,41	67,71	217,17	1807,89	552,26	С-ВИТАМИН	641,18	17,67	157,13	136,81	360,80	9,40
7 день														
						Завтрак								
картофель тушеный с мясом	150	8,26	7,49	8,69	140,07	0,07	3,94	0,02	-	17,49	24,43	101,21	1,52	
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80	
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	
ИТОГО:		390	11,68	8,11	43,35	298,61	2,12	3,94	0,02	0,30	37,79	55,83	119,31	7,90
Суп картофельный с рис и мяс					Обед									
Вареники с творогом	250	5,24	15,80	25,00	312,80	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	32,00	160,00	2,35	
	170	12,00	12,80	43,50	276,60	0,00	0,02	0,00	1,80	70,30	68,00	0,00	3,40	

Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	670	20,99	30,05	109,20	780,20	0,21	С- ВИТАМИН	0,10	3,71	174,50	129,00	244,50	7,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,67	38,16	152,55	1078,81	38,00	С- ВИТАМИН	119,41	11,61	176,62	132,94	244,52	7,61

8 день

Каша пшенная молочная	200	4,30	4,87	33,78	195,00	0,00	0,60	0,00	0,90	112,30	96,20	18,00	0,40
Какао на цельном молоке	200	3,60	3,00	15,00	102,50	0,00	0,60	0,00	0,00	119,40	21,80	92,20	0,60
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Сыр (порциями)	30	6,80	8,60	0,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224,40	8,40	120,00	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	570	18,32	17,49	78,14	548,34	2,08	11,20	0,00	1,34	473,00	151,60	315,90	7,48
		Обед											
Суп картоф. с макар. изд. мясом	250	5,70	4,00	23,74	171,00	0,12	8,25	0,00	0,75	24,60	25,00	164,00	1,10
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	0,07	0,00	0,00	0,90	26,20	48,00	125,20	2,90
Котлета мясная	80	12,84	9,12	16,32	198,70	0,14	7,90	0,01	0,00	23,88	42,00	28,80	0,84
Овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	31,99	22,17	129,96	828,50	1,41	С- ВИТАМИН	0,35	3,30	156,68	155,00	426,50	6,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,31	39,66	208,10	1376,84	474,41	С- ВИТАМИН	316,25	10,78	158,76	166,20	426,50	8,14

9 день

		Завтрак											
Плов мясной	200	11,54	25,78	8,65	294,63	0,24	1,56	61,12	3,40	7,57	106,10	24,18	1,10
Овощи свежие	60	4,90	8,30	22,00	180,00	0,20	0,00	0,00	2,10	56,30	7,10	48,20	0,90
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	600	20,26	35,10	75,11	680,17	2,52	11,56	61,12	5,94	94,17	144,60	166,28	8,88

Супл картоф с грецкой и мясом	250	11,00	11,00	26,70	Обед	261,70	0,13	2,20	0,00	1,00	32,20	32,00	161,00	2,35
Картофельное пюре	200	3,00	4,68	35,30		195,50	0,20	7,40	0,12	0,20	54,00	30,00	112,00	1,40
Тефтели мясная	80	12,50	14,00	13,20		228,80	0,23	0,08	0,00	1,80	28,00	4,90	146,00	0,50
овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40		21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70		130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	840	31,35	31,33	118,30		898,20	1,64	С- Витамин	0,47	4,65	196,20	106,90	527,50	6,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,61	66,43	193,41		1578,37	95,81	С- Витамин	166,75	13,53	198,72	118,46	588,62	12,15
10 день														
Котлета мясная с соусом	80	7,00	9,80	10,50	Завтрак	158,50	0,00	0,90	0,10	0,40	7,60	5,30	9,30	0,20
Макароны отварные с м/сл	150	8,00	0,90	39,60		189,60	0,00	0,00	0,00	1,20	29,30	10,00	47,00	1,10
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56		97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,00	5,58
Компот	200	0,20	0,00	15,10		60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
овощи свежие	60	3,20	1,00	24,00		120,40	0,00	0,00	0,00	0,20	8,00	5,40	27,20	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	630	22,02	12,72	118,56		674,04	2,08	10,90	0,10	2,24	75,20	52,10	176,50	8,58
Суп гороховый с мясом	250	7,91	2,61	31,70	Обед	211,60	0,22	9,40	0,00	1,00	42,00	40,60	231,00	1,35
Каша гречневая	150	6,14	4,34	35,00		242,30	0,33	0,00	0,36	2,70	48,00	34,00	212,00	1,76
Сосиска отварная	80	11,00	23,00	0,00		207,50	0,01	0,00	0,12	0,37	36,87	15,00	135,00	0,87
Овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40		21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70		130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
сок	200	0,00	0,00	15,00		60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	29,90	31,60	109,80		873,60	1,64	С- Витамин	0,83	5,72	208,87	129,60	686,50	5,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,92	44,32	228,36		1547,64	76,84	С- Витамин	177,33	14,30	210,95	140,50	686,60	8,18

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Мотильного, В.А. Тутельяна-М. Делли принт. 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапиной, 2008 г.