

«Согласовано»
Директор МБОУ «Жуковская
средняя общеобразовательная школа
Торбеевского муниципального района
Н.И. Янина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Питания обучающихся (7-11 лет)

МБОУ «Жуковская средняя общеобразовательная школа

на 2024-2025 учебный год

весенне-летний рацион

(с 1 марта по 1 июня)

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,26	10,17	23,88	0,06	0,06	0,06	0,08	170,57	109,39	12,89	0,85	62,19	0,53	0,01	0,02	204	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	0,52	0,04	0,11	0,02	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	0,02	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008		
Итого за прием пищи:	660	16,42	13,25	86,87	120,58	0,24	0,25	0,10	359,18	276,88	71,12	2,65	677,40	13,53	0,01	0,07				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,96	3,48	1,80	2,33	0,01	0,02	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	33	2012		
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,78	13,05	15,21	13,07	0,09	0,12	0,39	67,11	128,60	40,66	2,16	627,00	10,31	0,01	0,09	62	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,26	3,88	0,88	0,93	0,10	0,11	0,09	56,55	248,36	57,88	0,99	491,72	166,62	0,02	0,70	227	2011		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,35	7,34	45,57	265,74	0,00	0,04	0,03	8,73	87,54	28,73	0,61	64,75	0,89	0,01	0,03	325	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:	856	37,28	28,43	99,42	803,80	0,35	0,32	0,52	166,37	546,80	157,69	6,49	1 443,49	163,57	0,04	0,84				
Всего за день:	53,70	41,68	186,29	1 346,37	136,91	0,59	0,57	0,62	525,55	823,68	228,81	9,14	2 120,89	197,10	0,05	0,91				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			К, мг	Ca, мг		
Завтрак																						
	200	43,05	8,12	33,04	0,38	0,08	0,37	0,02	0,12	211,34	332,57	46,82	1,33	278,98	1,80	0,05	0,06	224	2008			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008			
БАФЛИ	500	46,99	17,61	76,38	658,90	0,38	0,15	0,41	0,09	226,54	378,87	63,02	2,60	374,08	1,80	0,05	0,07					
Обед																						
	60	0,80	0,10	1,70	49,24	7,53	0,03	0,02	0,33	0,00	14,21	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01	48	2011		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	250	7,60	11,05	8,50	164,52	12,24	0,06	0,09	0,23	0,00	48,25	90,18	25,51	1,41	366,16	5,84	0,01	0,06	84	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,19	0,00	15,99	64,72	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,62	7,42	5,27	25,72	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	776	13,49	11,68	59,57	399,63	27,36	0,21	0,16	0,33	0,00	81,91	172,98	61,74	4,75	659,15	8,73	0,01	0,07				
Итого за прием пищи:		60,48	29,29	136,95	1 058,63	27,74	0,36	0,57	0,42	0,27	308,45	551,85	124,76	7,35	1 033,23	10,53	0,06	0,14				
Всего за день:																						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	19,20	2,70	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	25	0,75	0,05	1,58	9,70	1,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,50	13,95	4,73	0,16	24,75	0,00	0,00	0,00	к/к	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	84,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2008
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	182,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	25,41	22,93	92,97	683,63	21,52	0,20	0,24	0,07	0,00	141,11	191,44	120,96	2,56	941,96	9,00	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,80	0,10	1,70	49,24	7,53	0,03	0,02	0,33	0,00	14,21	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	9,07	11,19	22,87	228,54	4,83	0,10	0,09	0,22	0,00	34,65	103,64	25,09	1,48	410,61	6,08	0,01	0,06	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	9,25	16,86	12,29	240,86	42,54	0,18	0,13	0,13	0,10	113,37	121,16	44,64	2,81	588,71	10,05	0,00	0,05	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,99	64,72	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,62	7,42	5,27	0,74	25,72	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,05	0,25	20,07	84,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	776	24,21	31,66	90,71	747,99	50,55	0,40	0,29	0,35	0,10	189,36	309,54	103,24	7,88	1 277,56	20,99	0,01	0,13		
Всего за день:		49,62	54,59	183,68	1 431,62	72,07	0,60	0,53	0,42	0,10	330,47	500,98	224,20	10,44	2 219,52	29,99	0,01	0,14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Белки, г
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,06	4,49	31,96	197,02	0,52	0,08	0,13	0,02	0,02	124,19	109,97	18,11	0,81	197,72	10,66	0,01	0,01	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	16,77	17,78	109,81	678,15	121,04	0,28	0,34	0,13	0,17	319,80	297,36	80,34	3,05	836,43	23,66	0,01	0,06		
Обед																				
ТОМАТ СОЛЕНЫЙ	60	0,50	1,10	0,10	43,00	7,53	0,03	0,02	0,33	0,00	14,21	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01	48	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,78	13,05	15,21	218,19	13,07	0,09	0,12	0,39	0,00	67,11	128,60	40,66	2,16	627,00	10,31	0,01	0,09	62	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,35	7,34	45,57	265,74	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	8,73	87,54	28,73	0,61	64,75	0,89	0,01	0,03	325	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	846	19,83	21,02	95,86	654,32	28,15	0,28	0,21	0,53	0,13	98,88	291,52	100,35	5,37	959,02	14,09	0,02	0,13		
Всего за день:		36,60	38,80	205,67	1 332,47	149,19	0,56	0,55	0,66	0,30	418,68	586,88	180,69	8,42	1 795,45	37,75	0,03	0,19		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	560	3,45	0,65	29,87	141,73	10,00	0,09	0,04	0,01	25,20	44,60	21,20	3,00	329,60	2,00	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,80	0,10	1,70	49,24	7,53	0,03	0,02	0,33	14,21	18,59	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,00	0,00	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,42	3,38	31,58	190,87	9,09	0,17	0,12	0,20	30,42	106,80	42,78	2,78	671,94	6,90	0,00	0,04	0,00	77	2012
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	23,37	24,79	6,88	343,65	0,47	0,16	0,27	0,12	39,10	252,44	32,69	3,55	393,98	15,14	0,02	0,09	0,00	474	1997
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	28,02	217,16	145,23	5,10	305,83	2,64	0,00	0,02	0,00	171,1	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,60	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	856	47,25	43,28	120,84	1 062,55	10,92	0,72	0,60	1,25	132,09	659,12	255,51	14,06	1 585,55	28,80	0,00	0,02	0,18		
Всего за день:		50,70	43,93	150,71	1 204,28	20,92	0,81	0,64	1,26	157,29	703,72	276,71	17,06	1 915,15	30,80	0,00	0,02	0,20		