

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач по
г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Карагузскому, Краснотуранскому
Курагинскому и Шушенскому районам

Т.И. Малегина

2019г.

«01»

«01»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Екатеринбургской ООШ

Н. Э. Морозова

2019г.

«26»



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Екатерининская основная общеобразовательная школа**

Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет

ДЕНЬ 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
45	Салат из капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	-	44,67	24,7	13,16	0,54	
128/230	Картофельное пюре с рыбой припущенной овощами (минтай)	200/100	11,99	13,88	28,36	293,5	0,05	25,88	3,75	71,2	84,25	48,36	1,98	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	-	125,78	-	14	0,13	
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3	
	Хлеб пшеничн., ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		18,64	21,94	75,62	645,31	0,20	67,13	3,75	281,65	185,40	116,32	6,51	
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19	
279/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	100/200	29,32	31,61	130,76	956,02	0,39	1,13	51	60,9	288,14	55,88	4,37	
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,8	121,45	42,79	3,48	
176	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-	-	0,26	47	-	-	-	
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63	
	Хлеб пшенич., ржаной	30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		42,92	46,44	322,77	1493,22	0,8	30,37	51,83	245,68	526,07	142,17	10,61	
	ВСЕГО:		61,56	68,38	398,39	2138,53	1	97,5	55,58	527,33	711,47	258,49	17,12	

ДЕНЬ 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
268/302	Котлета с рисом отварным	100/200	20,35	17,31	65,74	500,15	0,88	0,15	28,93	50,83	270,26	66,07	2,98	
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	23,2	44,97	20,75	0,85	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Яблоко	100	0,38	-	13,65	57,4	-	10	0,02	16	11	9	0,8	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		27,82	24,81	102,99	782,79	1,02	24,07	28,96	215,18	548,02	206,15	23,99	
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27	1,09	
321	Колбаса вареная с тушеной капустой	100/200	14,16	23,86	33	305,54	0,1	40,32	117,26	221,3	190,15	50,7	2,98	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	-	5,78	-	19,36	-	25,29	1,2	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57	
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		24,54	34,03	127,25	896,08	0,3224	56,18	117,271	303,72	345,15	134,43	7,4	
	ВСЕГО:		52,36	58,84	230,24	1678,87	1,3424	80,25	146,231	518,9	893,17	340,58	31,39	

ДЕНЬ 3

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
291	Плов из пшеницы	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
69	Винегрет с сельдью	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	23,2	44,97	20,75	0,85
547	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	6	-	-	0,4
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94
	ИТОГО:		29,11	27,61	81,34	699,08	0,21	71,51	60,05	123,18	347,35	101,38	5,23
ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
	Сок	200	0,6	-	33	136	0,25	1,56	1,355	2,498	1,69	0,78	1,35
	Конфета шоколадная	40	1,76	7,55	22,82	170,96	-	-	-	0,01	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		32,66	40,18	126,05	1063,91	0,56	41,7	61,355	140,798	391,78	119	7,29
	ВСЕГО:		61,77	67,79	207,39	1762,99	0,77	113,21	121,405	263,978	739,13	220,38	12,52

ДЕНЬ 4

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
ЗАВТРАК																
42	Салат картоф. с сол. огурцами и зел. горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68			
290/302	Птица тушеная с перловкой	100/200	28,34	24,03	49,31	526,05	0,08	0,68	53,75	145,43	379,29	55,2	3,37			
383	Какао с молоком стуженным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	-	0,38	-	128	-	18	0,64			
	Банан	100	0,36	-	10,5	44,3	0,002	0,3	0,4	19	16	12	2,3			
	Хлеб пшенич, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94			
	ИТОГО:		36,57	32	98,6	865,46	0,26	12,36	54,83	326,48	491,49	117,25	7,93			
ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	84,13	35,3	2,03			
128/230	Картофельное пюре с рыбой припущен.овощами (минтай)	200/100	11,99	13,88	28,36	293,5	0,05	25,88	3,75	71,2	84,25	48,36	1,98			
25	Салат степной из разн.овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67	-	8,15	-	23,49	-	16,34	0,7			
	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	-	-	11	50	9	0,8			
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18			
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56			
	ИТОГО:		26,96	29,26	165,69	1081,97	0,48	40,92	3,75	171,17	282,43	127,8	7,25			
	ВСЕГО:		63,53	61,26	264,29	1947,43	0,742	53,28	58,58	497,65	773,92	245,05	15,18			

ДЕНЬ 5

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	P	Mg	Fe			
														В2	В6	В9
ЗАВТРАК																
55	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	100	2,73	7,07	9,66	112,7	-	8,37	-	19,56	-	24,13	0,9			
128	Сосяски отварные с отварным картофельным пюре	100/200	14,74	32,82	46,38	465	0,04	-	82,32	1,59	58,36	3,24				
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42			
	Яблоко	100	0,38	-	13,65	57,4	-	10	0,02	16	11	9	0,8			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	12,6	36,25	11,25	0,94				
	ИТОГО:		23,58	41,21	84,85	765,54	0,12	22,04	0,03	243,03	391,79	201,82	24,30			
ОБЕД																
96	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	-	13,72	-	32,29	-	24,08	1,38			
268/302	Котлета с рисом отварным	100/200	20,35	17,31	65,74	500,15	0,88	0,15	28,93	50,83	270,26	66,07	2,98			
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	-	27,93	41,96	18,57	1,31			
377	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-	-	0,26	47	-	-	-			
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63			
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56			
	ИТОГО:		32,69	33,63	132,48	1031,79	1,06	23,67	29,49	185,05	399,67	133,52	7,86			
	ВСЕГО:		56,27	74,84	217,33	1797,33	1,18	45,71	29,52	428,08	791,46	335,34	32,16			

ДЕНЬ 6

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК													
302/268	Каша гречневая с биточками	200/100	27,05	19,67	67,22	553,75	0,1	0,15	30,29	63,35	195,92	34,03	3,1
45	Салат из капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	-	44,67	24,7	13,16	0,54
547	Чай с сахаром *	200	0,2	-	14	28	-	-	-	6	-	-	0,4
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		32,16	25,03	133,81	865,85	0,25	40,10	30,29	145,02	292,42	78,19	7,18
ОБЕД													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	9,11	-	45,3	-	47,35	1,27
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,8	121,45	42,79	3,48
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	Конфета шоколадная	40	1,76	7,55	22,82	170,96	-	-	-	0,01	-	-	-
	ИТОГО:		46,18	44,43	144	1242,75	0,46	31,15	60,27	208,95	431,03	171,96	9,62
	ВСЕГО:		78,34	69,46	277,81	2108,6	0,708	71,25	90,56	353,97	723,45	250,15	16,8

ДЕНЬ 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	-	5,78	-	19,36	-	25,29	1,2
291	Плов из пшеницы	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
169	Чай с лимоном	200	-	-	17,93	73,53	0,002	0,001	-	-	0,001	-	-
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		32,82	27,89	126,74	895,64	0,19	67,04	60,05	112,74	321,93	103,67	5,08
ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
279/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	100/200	29,32	31,61	130,76	956,02	0,39	1,13	51	60,9	288,14	55,88	4,37
	Сок	200	0,6	-	33	136	0,25	1,56	1,355	2,498	1,69	0,78	1,35
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	23,2	44,97	20,75	0,85
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		37,65	43,55	325,99	1491,71	0,8624	23,23	52,3664	157,978	476,38	131,46	9,32
	ВСЕГО:		70,47	71,44	452,73	2387,35	1,0524	90,271	112,416	270,718	798,311	235,13	14,4

ДЕНЬ 8

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
55	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	100	2,73	7,07	9,66	112,7	-	8,37	-	19,56	-	24,13	0,9
321/290	Капуста тушеная с птицей	200/100	26,16	32,09	18,83	362,79	0,14	81,32	54,09	163,39	235,05	56,58	3,39
383	Какао с молоком сгущен.	200	3,67	2,6	25,09	138,4	-	0,38	-	128	-	18	0,64
	Банан	100	0,36	-	10,5	44,3	0,002	0,3	0,4	19	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		36,39	42,04	97,72	812,93	0,25	90,37	54,49	341,95	306,85	119,71	8,07
ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	84,13	35,3	2,03
293/302	Птица запеченная с рисом отварным	100/200	26,86	23,99	55,92	547,65	0,84	0,03	53,93	75,21	270,01	59,32	3,51
69	Винегрет с сельдью	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	23,2	44,97	20,75	0,85
176	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-	-	0,26	47	-	-	-
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	0,08	-	-	11	50	9	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		41,68	40,45	180,11	1314,4	1,32	16,09	54,19	215,49	509,56	143,17	8,75
	ВСЕГО:		78,07	82,49	277,83	2127,33	1,57	106,46	108,68	557,44	816,41	262,88	16,82

ДЕНЬ 9

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	P	Mg	Fe
42	Салат картоф. с сол. огурцами и зел. горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	-	125,78	-	14	0,13
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		35,03	29,4	110,7	853,65	0,32	18,56	60,68	234,61	380,88	125,18	6,69
ОБЕД													
104	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
302	Перловка с колбасой	200/100	16,34	25,8	63,48	468,8	0,04	-	-	49,7	464,94	45,32	2,96
53	Салат из свеклы с зел. горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	-	27,93	41,96	18,57	1,31
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		29,62	38,92	148,15	1035,45	0,38	23,22	5,25	142,93	727,91	128,7	8,25
	ВСЕГО:		64,65	68,32	258,85	1889,1	0,698	41,78	65,93	377,54	1108,79	253,88	14,94

ДЕНЬ 10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Минеральные вещества		
														Ca	P	
291	Плов из птицы	200/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74			

ЗАВТРАК

67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	23,2	44,97	20,75	0,85		
169	Чай с лимоном	200	-	-	17,93	73,53	0,002	0,001	-	-	0,001	-	-		
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3		
	Хлеб пшенич. ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84		
	ИТОГО:		5,78	6,46	66,85	354,99	0,17	70,25	0,05	60,20	117,77	39,75	1,99		

ОБЕД

23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19		
302/268	Каша гречневая с биточками	200/100	27,05	19,67	67,22	553,75	0,1	0,15	30,29	63,35	195,92	34,03	3,1		
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57		
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-		
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56		
	ИТОГО:		33,53	25,55	246,11	977,84	0,2624	12,27	30,3014	146,19	337,5	91,72	6,42		
	ВСЕГО:		39,31	32,01	312,96	1332,83	0,4324	82,521	30,3514	206,39	455,271	131,47	8,41		

Примечание: настоящее меню составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛипринт, 2011 г.