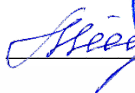


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 15
им полного кавалера Ордена Славы
П.П. Мисана МО Кореновский район

А.А. Метеревская



Утверждаю :

Организатор питания в МОБУ СОШ
№ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14,15,17,18,19,20,
24,27,34,39,41

И.В.Бабенко

2021г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (Завтраки)

Для питания детей возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях Кореновского района

Разработал специалист 1 категории
Колесникова И.В.

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
57	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,50	0,06	20,82	0,00	0,00	33,14	0,00	0,00	0,94
7/8	Бефстроганов	80	9,58	9,15	5,66	143,34	0,08	0,77	0,00	0,00	62,90	0,00	0,00	2,03
67/1	Каша крупяная рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	0,29	0,00	0,00	0,00	20,33	0,00	0,00	4,55
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
348	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	28,86	119,30	0,02	5,00	0,00	0,00	8,48	0,00	0,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,39	23,42	116,18	770,24	0,59	30,59	0,00	0,00	157,20	0,00	0,00	11,51

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
772	Суп картофельный с крупой	200	2,72	7,26	15,98	138,76	0,10	12,40	0,00	0,00	12,64	0,00	0,00	1,06
274/2	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	12,90	29,54	18,66	392,28	0,56	23,30	0,00	0,00	37,74	0,00	0,00	3,36
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
399г	Сок плодовый	200	0,20	0,20	20,00	82,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,15	37,69	85,31	759,82	0,81	39,70	0,00	0,00	82,73	0,00	0,00	7,32

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
81	Суп гороховый	200	4,38	7,34	15,96	147,58	0,06	8,50	0,00	0,00	17,86	0,00	0,00	0,54
287	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	8,73	7,69	10,66	147,44	0,09	0,10	0,00	0,00	22,28	0,00	0,00	1,98
336	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,17	108,78	0,08	78,68	0,00	0,00	87,95	0,00	0,00	1,44
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,50	20,86	97,06	667,12	0,41	102,28	0,00	0,00	174,26	0,00	0,00	9,91

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
57	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,50	0,06	20,82	0,00	0,00	33,14	0,00	0,00	0,94	
247/2	Рыба, тушенная с овощами	100	6,37	5,37	3,07	86,33	0,07	3,46	0,00	0,00	27,82	0,00	0,00	0,69	
572.1	Пюре картофельное с маслом	150	4,02	7,11	22,46	169,86	0,15	27,59	0,00	0,00	68,40	0,00	0,00	1,26	
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24	
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68	
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98	
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	45,46	192,24	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,46	21,31	112,08	718,11	0,43	55,87	0,00	0,00	171,25	0,00	0,00	5,79	

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
76	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	5,74	13,34	112,48	0,08	12,40	0,00	0,00	22,84	0,00	0,00	0,84
304	Плов из птицы	180	11,72	12,31	33,08	293,76	0,22	2,21	0,04	0,22	35,98	151,20	18,00	2,27
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
348	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	28,86	119,30	0,02	5,00	0,00	0,00	8,48	0,00	0,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,11	18,94	105,95	671,72	0,47	23,61	0,04	0,22	99,65	151,20	18,00	7,10

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,80	6,84	13,04	120,90	0,06	5,80	0,00	0,00	24,26	0,00	0,00	2,30
522	Жаркое по-домашнему	200	12,84	12,76	23,20	259,12	0,20	29,50	0,00	0,00	31,32	0,00	0,00	3,66
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
399г	Сок плодовой	200	0,20	0,20	20,00	82,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,77	21,09	101,61	679,30	0,45	54,30	0,00	0,00	111,93	0,00	0,00	12,16

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
57	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,50	0,06	20,82	0,00	0,00	33,14	0,00	0,00	0,94
247/2	Рыба, тушеная с овощами	100	6,37	5,37	3,07	86,33	0,07	3,46	0,00	0,00	27,82	0,00	0,00	0,69
572.1	Пюре картофельное с маслом	150	4,02	7,11	22,46	169,86	0,15	27,59	0,00	0,00	68,40	0,00	0,00	1,26
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
548	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	131,04	0,02	200,00	0,00	0,00	12,40	0,00	0,00	5,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,66	21,31	98,58	656,91	0,45	255,87	0,00	0,00	174,11	0,00	0,00	10,79

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
80/1	Суп харчо	200	2,26	7,18	16,30	139,70	0,10	11,84	0,00	0,00	30,10	0,00	0,00	0,98
282	Котлеты, биточки, шницели рубленные	100	13,27	10,39	15,49	209,21	0,10	0,26	0,00	0,00	39,87	0,00	0,00	2,99
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,89	5,91	36,15	217,37	0,09	0,00	0,00	0,00	27,11	0,00	0,00	8,63
57	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,47	2,22	1,92	29,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
399г	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,10	26,59	119,33	818,81	0,43	12,10	0,00	0,00	119,03	0,00	0,00	15,25

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
57	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,50	0,06	20,82	0,00	0,00	33,14	0,00	0,00	0,94
12/8	Гуляш из мяса	80	8,72	7,59	5,64	125,82	0,08	2,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00	2,18
67/1	Каша крупяная рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	0,29	0,00	0,00	0,00	20,33	0,00	0,00	4,55
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	45,46	192,24	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,93	21,66	132,76	825,66	0,57	26,82	0,00	0,00	110,56	0,00	0,00	10,56

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
76	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	5,74	13,34	112,48	0,08	12,40	0,00	0,00	22,84	0,00	0,00	0,84
302 /1	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,92	11,96	16,26	220,44	0,18	22,10	0,04	0,24	28,06	168,00	20,00	2,34
202,5	Овощи по- сезону	40	0,32	0,00	1,20	6,00	0,01	4,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,24
878	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,60	0,09	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00	1,68
879	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,98
548	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	131,04	0,02	200,00	0,00	0,00	12,40	0,00	0,00	5,00
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,51	18,99	106,93	680,64	0,47	253,50	0,04	0,24	119,65	168,00	20,00	14,38

Химический состав за период (всего)														
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	ОБЕД	231,91	209,64	1075,84	7248,27	4,25	215,63	2452,30	35,46	3920,30	3890,20	878,55	42,98	
	Итого	231,91	209,64	1075,84	7248,27	4,25	215,63	2452,30	35,46	3920,30	3890,20	878,55	42,98	

Химический состав за период (в среднем за день)														
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
1	ОБЕД	23,19	20,96	107,58	724,83	0,425	21,563	245,230	3,546	392,030	389,020	87,855	4,298	
	Итого	23,19	20,96	107,58	724,83	0,425	21,563	245,230	3,546	392,030	389,020	87,855	4,298	