

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СШ №1

Оспенникова А.В.



РАЗРАБОТАНО:

Степанова Ю.Н. директор ИП Степанова Ю.Н.



Примерное 10-ти дневное меню

обучающихся возраста 7 - 11 лет

МАОУ «Средняя школа №1» г. Малая Вишера

2025 год

1 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак													
15/М	Сыр полутвердый	15	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	132	0,15	
175/М/СЖ	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	40,32	210	3,09	4,07	36,98	203,70	0,03	0,00	20,00	5,90	0,47	
382/М/СЖ	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
Итого за Завтрак		99,32	555	14,30	13,10	89,00	540,00	0,17	10,41	108,00	298,00	2,80	
Обед													
7	Салат из свеклы на растительном масле		60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский		200	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,66	
51	Тефтели мясные		120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	0,96	
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
ИТОГО				27,91	36,76	117,23	871,63	1,12	46,99	112	215,02	6,58	
Итого весь день:				42,21	49,86	206,23	1411,63	1,29	57,4	215	513,02	9,38	

2 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак												
47	Жаркое по-домашнему	65,32	240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
Итого за Завтрак		99,32	570	30,60	8,20	57,50	540,00	0,29	22,00	30,00	62,00	7,70
Обед												
	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7		67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
6												
17	Щи из свежей капусты		200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	0,72
48	Гуляш мясной		100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9
60	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО		807	38,68	36,5	103,52	786,38	1,21	22,94	0,02	120,24	17,63
Итого весь день:				69,28	44,7	161,02	1326,38	1,5	44,94	30,02	182,24	25,33

7-11 net

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак												
294/М/ССК	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	45	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	14,92	1
171/М/ССК	Макароны из дегли отварные	10,32	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,06		21,0	4,86	1,11
379/М/ССК	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6
Итого за завтрак		99,32	575	27,60	18,50	91,00	643,0	0,28	11,3	100,0	175,60	3,5
Обед												
8	Салат из свежей на растительном масле		80	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	9,5	0	35,15	1,33
21	Суп картофельный с бобовыми		200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64
55	Плов из птицы		230	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	2,19
73	Хлеб рж- пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	Итого		730	28,8	27,79	97,71	713,58	0,95	16,24	48	126,31	7,36
Итого весь день:				56,4	46,29	188,71	1356,58	1,23	27,54	148	301,31	10,86

4 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак												
14/М	Масло сливочное	15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02
222/М/ССЖ	Запеканка из творога со сгущеным молоком 150/50	50,32	200	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	0,93
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85
338/М	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
Итого за Завтрак		99,32	540	34,00	31,90	71,40	548,0	0,18	11,00	65,00	281,0	4,60
Обед												
11	Салат из свежей моркови на растительном масле		60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02
16	Борщ из свежей капусты с картофелем		200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	28	6,48	0,98
61	Макаронные изделия отварные		200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48
49	Котлета из мяса свинины		90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	6,26
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО		790	28,12	22,16	200,38	748,19	0,96	15,71	56,75	96,59	11,94
Итого весь день:				28,52	22,56	210,18	795,19	0,99	25,71	61,75	112,59	14,14

5 День

7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак												
216/И	Омлет с сыром и маслом сливочным	59,32	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	396,30	5,51
71/М	Поджаривка из свежих помидоров	6	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	4,2	0,27
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
338/М	Хлеб пшеничный	4	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			11,5	1
	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6
Итого за Завтрак		99,32	530	26,70	26,00	61,00	589,00	0,26	21,00	61,00	428,00	8,30
Обед												
	Салат из соевых стручков с луком на растительном масле 60/7		67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
19	Суп овощной		200	1,68	5,98	9,35	124,38	0,11	6,8	0	25,71	0,07
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34
38	Птица, тушеная в томатно-сметанном соусе		120	18,3	10,21	8,49	265	0,13	4,36	0,01	67,74	1,25
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7		222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
	ИТОГО		849	27,76	28,18	77,55	742,5	1,12	43,06	34,01	190,56	6,64
Итого весь день:				54,46	54,18	138,55	1331,5	1,38	64,06	95,01	618,56	14,94

6 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
15/М	Сыр полутвердый	15	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	132	0,15	
173/М/ССЖ	Каша молочная пшеничная	40,32	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	28,0	22,18	2,06	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	20	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2	
Итого за Завтрак		99,32	545	18,90	16,60	90,90	594,55	0,35	10,41	96,32	322,53	6,0	
Обед													
11	Салат из свежей моркови на растительном масле		60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	
22	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	0,8	
48	Гуляш мясной		180	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9	
60	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1	
67	Кисель плодовый		200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,06	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО		800	40,35	30,5	127,72	865,65	1,29	16,04	0,02	122,78	17,22	
Итого весь день:				59,25	47,1	218,62	1460,2	1,64	26,45	96,34	445,31	23,22	

7 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж		У	В1	С		А	Ca	Fe			
Завтрак														
55	Плов из птицы	65,32	230	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	2,19		
	Чай с сахаром, 200/11	10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85		
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6		
338/М	Банан	20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6		
Итого за Завтрак		99,32	560	24,40	17,80	82,00	589,00	0,15	11,00	69,0	65,00	4,20		
Обед														
5	Салат овощной с растительным маслом		60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59		
20	Суп рыбный		200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	1,01		
47	Жаркое по-домашнему		240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03		
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24		
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96		
	ИТОГО		740	38,08	20,82	77,75	755,44	1,03	34,1	36	101,62	7,83		
Итого весь день:			1300	62,48	38,62	159,75	1344,44	1,18	45,1	105	166,62	12,03		

8 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
14/М	Масло сливочное	15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02	
222/М/ССЖ	Запеканка из творога со сушеным молоком 150/50	50,32	200	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	251,55	0,93	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	10	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9	
338/М	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
	Яблоко	20	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2	
Итого за Завтрак		99,32	540	25,52	18,57	79,45	594,63	0,22	13,36	134,05	240,37	4,95	
Обед													
7	Салат из белокочанной капусты		60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский		200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	6,03	0	24,95	0,66	
51	Тефтели мясные		120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	1,92	
62	Пюре картофельное		200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7		222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
ИТОГО			842	27,67	35,74	103,08	809,08	1,09	46,53	112	223,95	8,71	
Итого весь день:				53,19	54,31	182,53	1408,71	1,31	59,89	246,05	464,32	13,66	

9 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак													
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	45	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	9,59	0,59	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	10,32	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	20	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13	
	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Рблго	20	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3	
Итого за Завтрак		99,32	570	22,87	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	187,01	6,98	
Обед													
9	Винегрет овощной/60/7		67	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	0,51	
24	Суп картофельный куриный		200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	1,29	
60	Рис отварной		210	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0	
38	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе/100/50		150	22,7	3,66	1,88	195	0,08	5,9	0	0,08	0,08	
66	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб рж-пшеничный		40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
	ИТОГО		879	36,71	18,83	108,7	754,23	0,97	23	32,96	58,73	4,08	
Итого весь день:				59,58	35,58	181,29	1287,25	1,36	30,55	75,74	245,74	11,06	

10 день
7 - 11 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	стоимость блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		блюда	блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак														
14/М	Масло сливочное		15	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02	
234/М/ССЖ	Макароны отварные с сыром		50,32	210	10,70	11,27	45,96	343,00	0,10	0,25	4,53	177,25	1,26	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11		10	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85	
	Хлеб пшеничный		4	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
338/М	Банан		20	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6	
			99,32	550	14,80	20,30	93,00	629,71	0,19	10,35	84,0	198,63	3,3	
Итого за Завтрак														
Обед														
11	Салат из свежей моркови на растительном масле			60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	
21	Суп картофельный с бобовыми			200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64	
61	Каша рассыпчатая гречневая			200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,26	
57	Кура, тушеная в соусе100/50			150	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	53,75	70,13	2,03	
73	Хлеб рж-пшеничный			40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
	ИТОГО			860	40,49	30,59	117,09	909,15	1,22	12,66	53,77	157,77	12,15	
Итого весь день:					55,29	50,89	210,09	1538,86	1,41	23,01	137,8	356,4	15,45	