

Согласовано:  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Кировской области  
в Слободском районе  
*Чеглаков* С.А. Чеглаков.  
«20» августа 2020г.

*Согласовано*  
*Председатель Совета школы*  
*Е.И. Шиф Е.А. Шифова*  
*27.08.2020г*

Утверждаю:  
директор  
КОГОбУ СШ с УИОП пгт Нагорск



В.И.Леушина  
2020г.

# Примерное десятидневное меню

## В КОГОбУ СШ с УИОП пгт Нагорск

### Возрастная категория: 7-11 лет

(осенне-зимний период)

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | B1, мг       | B2, мг      | C, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |                      |              |             |              |             |             |             |                  |
| Салат из моркови с яблоками    | 80           | 0,52             | 2,02         | 5,02         | 40,5                          | 11,48                | 13,86        | 0,47        | 0,02         | 0,02        | 1,26        | 18          | 2012             |
| Котлеты рубленые из птицы      | 80/5         | 10               | 14,16        | 10,16        | 209,6                         | 14,58                | 15,02        | 1,19        | 0,06         | 0,09        | 0,26        | 125         | 2012             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,6              | 5            | 40           | 177                           | 11,17                | 8,77         | 0,89        | 0,07         | 0,02        | 0           | 202         | 2012             |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,1              | 0,03         | 9,9          | 35                            | 0,26                 | 0            | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 268         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0           | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>19,14</b>     | <b>21,57</b> | <b>77,25</b> | <b>523,53</b>                 | <b>42,35</b>         | <b>42,81</b> | <b>3,66</b> | <b>0,222</b> | <b>0,13</b> | <b>1,52</b> |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |             |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | B1, мг       | B2, мг      | C, мг        |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |                      |              |             |              |             |              |             |                  |
| Салат из белокочанной капусты  | 80           | 1,8              | 3,6          | 8,4           | 73                            | 49,03                | 17,08        | 0,63        | 0,03         | 0,04        | 18,16        | 6           | 2012             |
| Котлета                        | 80/30        | 13,8             | 11,1         | 11,1          | 200                           | 25,42                | 20,87        | 1,0         | 0,07         | 0,10        | 0,81         | 99          | 2012             |
| Каша рисовая рассыпчатая       | 180          | 4,4              | 4,3          | 45,2          | 241                           | 66,36                | 32,50        | 1,46        | 0,09         | 0,07        | 10,17        | 169         | 2012             |
| Компот из сухофруктов          | 200          | 1,0              | 0,05         | 27,5          | 110,0                         | 28,69                | 18,27        | 0,61        | 0,01         | 0,03        | 0,32         | 278         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17         | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0           | 0            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>22,92</b>     | <b>19,41</b> | <b>104,37</b> | <b>685,43</b>                 | <b>174,36</b>        | <b>93,88</b> | <b>4,78</b> | <b>0,272</b> | <b>0,24</b> | <b>29,46</b> |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки., г        | Жиры, г      | Углеводы г   |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | В1,мг        | В2,мг       | С, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |                      |              |             |              |             |             |             |                  |
| Биточки рыбные                 | 80\5         | 12,9             | 14,2         | 10,3         | 222                           | 39,77                | 25,49        | 1,13        | 0,15         | 0,12        | 0,30        | 83          | 2012             |
| Картофельное пюре              | 180          | 3,7              | 6,3          | 23,4         | 168,0                         | 43,69                | 35,26        | 1,28        | 0,14         | 0,12        | 6,22        | 131         | 2012             |
| Какао с молоком (2 в)          | 200          | 3,6              | 2,7          | 13,8         | 93                            | 110,36               | 27,0         | 0,87        | 0,03         | 0,13        | 0,52        | 274         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0           | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>22,12</b>     | <b>23,56</b> | <b>59,67</b> | <b>544,43</b>                 | <b>198,68</b>        | <b>92,91</b> | <b>4,36</b> | <b>0,392</b> | <b>0,37</b> | <b>7,04</b> |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки., г        | Жиры, г      | Углеводы г   |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | В1,мг        | В2,мг       | С, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |              |              |                               |                      |              |             |              |             |             |             |                  |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 80           | 1,7              | 0,11         | 9,5          | 45                            | 40                   | 23,53        | 1,48        | 0,02         | 0,04        | 4,87        | 28          | 2012             |
| Тефтели из говядины(паровые)        | 80/35        | 11,3             | 9,3          | 9,7          | 168                           | 35,09                | 23,63        | 1,07        | 0,07         | 0,12        | 2,87        | 106         | 2012             |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 10,1             | 6,3          | 41,7         | 268                           | 15,53                | 146,9        | 5,03        | 0,22         | 0,13        | 0           | 165         | 2012             |
| Кисель плодово-ягодный              | 200          | 0                | 0            | 20           | 76                            | 0,48                 | 0            | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 291         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0           | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>          |              | <b>25,02</b>     | <b>16,07</b> | <b>93,07</b> | <b>618,43</b>                 | <b>95,96</b>         | <b>199,2</b> | <b>8,72</b> | <b>0,382</b> | <b>0,29</b> | <b>7,74</b> |             |                  |

### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |             |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | В1, мг       | В2, мг      | С, мг        |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |                      |              |             |              |             |              |             |                  |
| Шницель                        | 200          | 13,8             | 11,1         | 11,1         | 200                           | 25,42                | 20,87        | 1           | 0,07         | 0,10        | 0,81         | 99          | 2012             |
| Капуста тушеная                | 180          | 3,9              | 5,9          | 17           | 136                           | 92,35                | 35,33        | 1,36        | 0,06         | 0,07        | 29,66        | 134         | 2012             |
| Чай с лимоном                  | 200          | 0,2              | 0,04         | 10,2         | 41                            | 3,10                 | 0,84         | 0,07        | 0            | 0           | 2,80         | 270         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0           | 0            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>19,82</b>     | <b>37,22</b> | <b>50,47</b> | <b>438,43</b>                 | <b>125,73</b>        | <b>62,20</b> | <b>3,51</b> | <b>0,202</b> | <b>0,17</b> | <b>33,27</b> |             |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |               |             | Витамины     |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг        | Fe, мг      | В1, мг       | В2, мг      | С, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |                      |               |             |              |             |             |             |                  |
| Салат витаминный(капуста, морковь, яблоки, растительное масло) | 60           | 1,2              | 3,6          | 8,8          | 72                            | 30,48                | 15,63         | 0,76        | 0,02         | 0,03        | 10,96       | 21          | 2012             |
| Фрикадельки из кур   | 80\5         | 11,6             | 12,6         | 8,9          | 196                           | 45,30                | 15,39         | 1,03        | 0,04         | 0,09        | 0,45        | 124         | 2012             |
| Каша рисовая рассыпчатая                                       | 180\5        | 4,4              | 4,3          | 45,2         | 241                           | 66,36                | 72,50         | 1,46        | 0,09         | 0,07        | 10,17       | 169         | 2012             |
| Кофейный напиток на молоке(2в.)                                | 200          | 3,2              | 2,8          | 18,5         | 109                           | 105,86               | 12,18         | 0,11        | 0,03         | 0,12        | 0,52        | 272         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16          | 1,08        | 0,072        | 0           | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                     |              | <b>22,32</b>     | <b>23,66</b> | <b>93,57</b> | <b>679,43</b>                 | <b>252,86</b>        | <b>120,86</b> | <b>4,44</b> | <b>0,252</b> | <b>0,31</b> | <b>22,1</b> |             |                  |

### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |             | Витамины     |            |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг      | В1, мг       | В2, мг     | С, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |              |                               |                      |              |             |              |            |             |             |                  |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80           | 1,1              | 6,6          | 6,4          | 88                            | 29,72                | 16,13        | 1,04        | 0,01         | 0,03       | 7,25        | 25          | 2012             |
| Котлета рыбная                        | 80\5         | 12,9             | 14,2         | 10,3         | 222                           | 39,77                | 25,49        | 1,13        | 0,15         | 0,12       | 0,30        | 83          | 2012             |
| Макаронные изделия отварные           | 180          | 6,6              | 5,0          | 40           | 235                           | 11,17                | 8,77         | 0,89        | 0,07         | 0,02       | 0           | 202         | 2012             |
| Компот из кураги                      | 200          | 1,0              | 0,05         | 27,5         | 110,0                         | 28,69                | 18,27        | 0,61        | 0,01         | 0,03       | 0,32        | 278         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08        | 0,072        | 0          | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>            |              | <b>23,52</b>     | <b>26,21</b> | <b>96,37</b> | <b>716,43</b>                 | <b>114,21</b>        | <b>73,82</b> | <b>4,75</b> | <b>0,312</b> | <b>0,2</b> | <b>7,87</b> |             |                  |

### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |              |            | Витамины     |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг       | Fe, мг     | В1, мг       | В2, мг      | С, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |                      |              |            |              |             |             |             |                  |
| Гуляш из отварной говядины     | 80\50        | 16,7             | 14,8         | 5,2          | 221                           | 13,41                | 19,92        | 2,08       | 0,03         | 0,07        | 0,37        | 93          | 2012             |
| Картофельное пюре              | 180          | 3,7              | 6,3          | 23,4         | 168                           | 43,69                | 35,26        | 1,28       | 0,14         | 0,12        | 6,22        | 131         | 2012             |
| Кисель                         | 200          | 0                | 0            | 20           | 76                            | 0,48                 | 0            | 0,06       | 0            | 0           | 0           | 291         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16         | 1,08       | 0,072        | 0           | 0           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>22,32</b>     | <b>21,46</b> | <b>60,77</b> | <b>526,43</b>                 | <b>62,44</b>         | <b>60,34</b> | <b>4,5</b> | <b>0,212</b> | <b>0,19</b> | <b>6,59</b> |             |                  |

### 9 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |                    |             | Витамины     |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | Ca, мг               | Mg, мг             | Fe, мг      | B1, мг       | B2, мг      | C, мг        |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |              |              |                               |                      |                    |             |              |             |              |             |                  |
| Салат из капусты помидор и огурцов | 80           | 2,7              | 7,4          | 6,4          | 102,5                         | 51,43                | 20,44              | 0,96        | 0,05         | 0,08        | 44,38        | 11          | 2012             |
| Биточки из говядины                | 80\30        | 13,8             | 11,1         | 11,1         | 200                           | 25,42                | 20,87              | 1           | 0,07         | 0,10        | 0,81         | 99          | 2012             |
| Греча                              | 180          | 10,1             | 6,3          | 41,7         | 268                           | 15,53                | 146,9<br>1         | 5,03        | 0,22         | 0,13        | 0            | 165         | 2012             |
| Компот из яблок свежих             | 200          | 0,2              | 0,1          | 17,2         | 68                            | 6,03                 | 3,13               | 0,80        | 0,01         | 0,01        | 1,60         | 279         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 1,92             | 0,36         | 12,17        | 61,43                         | 4,86                 | 5,16               | 1,08        | 0,072        | 0           | 0            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>         |              | <b>28,72</b>     | <b>25,26</b> | <b>88,57</b> | <b>699,93</b>                 | <b>103,27</b>        | <b>196,5<br/>1</b> | <b>8,87</b> | <b>0,422</b> | <b>0,32</b> | <b>46,79</b> |             |                  |

### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные элементы |               |              | Витамины     |             |               | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г   |                               | Ca, мг               | Mg, мг        | Fe, мг       | B1, мг       | B2, мг      | C, мг         |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |               |               |                               |                      |               |              |              |             |               |             |                  |
| Котлета Здоровье               | 80           | 15               | 12,2          | 8             | 203                           | 38,2                 | 28,41         | 1,35         | 0,06         | 0,16        | 0,55          | 100         | 2012             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,6              | 5,0           | 40            | 235                           | 11,17                | 8,77          | 0,89         | 0,07         | 0,02        | 0             | 202         | 2012             |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,1              | 0,03          | 9,9           | 35                            | 0,26                 | 0             | 0,03         | 0            | 0           | 0             | 268         | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,92             | 0,36          | 12,17         | 61,43                         | 4,86                 | 5,16          | 1,08         | 0,072        | 0           | 0             |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |              | <b>23,62</b>     | <b>17,59</b>  | <b>70,07</b>  | <b>534,43</b>                 | <b>54,49</b>         | <b>42,34</b>  | <b>3,35</b>  | <b>0,202</b> | <b>0,18</b> | <b>0,55</b>   |             |                  |
| <b>Итого за 10 дней</b>        |              | <b>229,52</b>    | <b>232,01</b> | <b>794,18</b> | <b>5966,90</b>                | <b>1224,35</b>       | <b>984,89</b> | <b>50,94</b> | <b>2,87</b>  | <b>2,4</b>  | <b>162,93</b> |             |                  |
| <b>В среднем за 1 день</b>     |              | <b>22,952</b>    | <b>23,201</b> | <b>79,418</b> | <b>596,69</b>                 | <b>122,435</b>       | <b>98,489</b> | <b>5,094</b> | <b>0,287</b> | <b>0,24</b> | <b>16,293</b> |             |                  |

Используемый сборник рецептур:

1.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания -Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012,-352с.

Интервалы между приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа.

