

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.И. Е.А.Иштова*  
*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	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</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.

