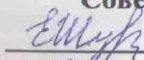
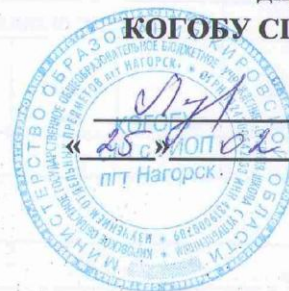


Согласовано:  
председатель  
Совета школы

  
« 28 » 02 2022 г. Е.Л.Шугова

Утверждаю:  
директор  
КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск



В.И.Леушина  
2022г.

**Примерное десятидневное меню**  
**В КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**  
**(весенне-летний период)**

## 1 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 свежих огурцов	60	0,4	2,7	1,8	33	12,2	7,01	0,3	0,01	0,01	2,3	13	2012
Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,2	15,9	11,4	235,8	16,4	16,9	1,3	0,06	0,10	0,2	125	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,1	33,3	147,5	9,3	7,3	0,74	0,05	0,01	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	1,9	0,3	12,1	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>19,1</b>	<b>23,03</b>	<b>68,5</b>	<b>512,73</b>	<b>43,02</b>	<b>36,37</b>	<b>3,45</b>	<b>0,192</b>	<b>0,12</b>	<b>2,5</b>		

## 2 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 картофельный с солёным огурцом	60	0,9	3,07	6,0	56,25	13,08	12,00	0,45	0,03	0,03	3,84	37	2012
Котлета	90/30	15,5	12,4	12,4	225	28,59	23,47	1,12	0,07	0,11	0,91	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,5	37,6	200	55,30	27,08	1,21	0,07	0,05	8,47	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	1,9	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>22,9</b>	<b>19,38</b>	<b>95,67</b>	<b>652,43</b>	<b>130,52</b>	<b>85,98</b>	<b>4,47</b>	<b>0,252</b>	<b>0,22</b>	<b>13,54</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>													
Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	2,7	9,9	64,5	16,19	9,5	0,61	0,02	0,02	1,95	26	2012
Биточки рыбные	90\5	14,5	15,9	11,5	249	44,74	28,49	1,27	0,16	0,13	0,33	83	2012
Картофельное пюре	150	3,08	5,2	19,5	140,0	36,41	29,38	1,06	0,11	0,1	5,18	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>24,00</b>	<b>26,86</b>	<b>56,87</b>	<b>607,93</b>	<b>212,56</b>	<b>99,53</b>	<b>6,96</b>	<b>0,392</b>	<b>0,38</b>	<b>7,98</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 квашеной капусты	60	0,6	3,0	4,05	45,75	19,24	5,78	0,24	0,007	0,01	10,70	10	2012
Тефтели из говядины(паровые)	90/35	12,7	10,46	10,91	189	39,48	26,58	1,20	0,08	0,14	3,23	106	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,41	5,35	34,7	223	12,94	122,4	4,19	0,18	0,10	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>23,63</b>	<b>22,17</b>	<b>81,83</b>	<b>595,18</b>	<b>77</b>	<b>159,92</b>	<b>6,77</b>	<b>0,339</b>	<b>0,25</b>	<b>13,93</b>		

## 5 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 свежих помидоров и огурцов	60	0,45	4,42	1,72	48,75	9,63	5,96	0,25	0,01	0,01	8,32	14	2012
Шницель	90	15,5	12,4	12,4	225	28,59	23,47	1,12	0,07	0,11	0,91	99	2012
Капуста тушеная	150	3,25	4,9	14,16	113	76,95	29,44	1,13	0,05	0,05	24,71	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>21,32</b>	<b>22,12</b>	<b>50,65</b>	<b>489,18</b>	<b>123,13</b>	<b>64,87</b>	<b>3,65</b>	<b>0,202</b>	<b>0,17</b>	<b>36,74</b>		

## 6 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 свежих помидор	60	0,52	2,7	2,85	38,25	9,45	8,86	0,42	0,03	0,01	10,14	12	2012
Фрикадельки из кур	90\5	13,05	14,18	10,01	220	50,96	17,31	1,16	0,05	0,10	0,51	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	150\5	3,67	3,58	37,67	200	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48	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>22,36</b>	<b>23,62</b>	<b>81,2</b>	<b>628,68</b>	<b>226,43</b>	<b>103,93</b>	<b>3,99</b>	<b>0,262</b>	<b>0,29</b>	<b>19,65</b>		

### 7 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 картофельный с зелёным горошком	60	1,95	6,0	6,0	86,25	9,81	11,65	0,49	0,03	0,03	3,99	36	2012
Котлета рыбная	90\5	14,5	15,98	11,59	249	44,74	28,68	1,27	0,17	0,14	0,34	83	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	195	9,31	7,31	0,74	0,06	0,01	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>24,87</b>	<b>26,59</b>	<b>90,56</b>	<b>701,68</b>	<b>97,41</b>	<b>71,07</b>	<b>4,19</b>	<b>0,342</b>	<b>0,21</b>	<b>4,65</b>		

### 8 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 свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	4,8	66	22,29	12,10	0,28	0,008	0,023	5,44	25	2012
Гуляш из отварной говядины	90\50	18,8	16,65	5,9	248	15,09	22,41	2,34	0,03	0,08	0,42	93	2012
Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,10	5,18	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>24,63</b>	<b>27,21</b>	<b>62,37</b>	<b>591,43</b>	<b>79,13</b>	<b>69,05</b>	<b>4,83</b>	<b>0,234</b>	<b>0,20</b>	<b>11,04</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>													
Икра морковная	60	1,27	4,35	6,15	69	16,72	23,07	0,64	0,03	0,03	3,09	45	
Биточки из говядины	90\30	15,5	12,5	12,5	225	18,60	23,48	1,13	0,07	0,11	0,91	99	2012
Греча	150	8,42	5,25	34,75	223	17,47	122,4	4,19	0,18	0,11	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>27,31</b>	<b>22,56</b>	<b>82,77</b>	<b>646,43</b>	<b>63,68</b>	<b>177,24</b>	<b>7,84</b>	<b>0,362</b>	<b>0,26</b>	<b>5,6</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>													
Салат из квашеной капусты	60	0,6	3,0	4,05	45,75	19,24	5,78	0,24	0,007	0,01	10,70	10	2012
Котлета Здоровье	90	16,88	13,7	9	228	42,98	31,96	1,52	0,06	0,18	0,62	100	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,17	33,3	195	9,31	7,31	0,74	0,06	0,017	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>25</b>	<b>21,26</b>	<b>68,42</b>	<b>565,18</b>	<b>76,65</b>	<b>50,21</b>	<b>3,61</b>	<b>0,192</b>	<b>0,207</b>	<b>11,32</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>235,12</b>	<b>234,80</b>	<b>738,84</b>	<b>5990,85</b>	<b>1129,53</b>	<b>918,17</b>	<b>49,76</b>	<b>2,77</b>	<b>2,30</b>	<b>126,95</b>		
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>23,5</b>	<b>23,4</b>	<b>73,88</b>	<b>599,08</b>	<b>112,95</b>	<b>91,81</b>	<b>4,98</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>12,69</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.

