

Утверждаю:
директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения основной общеобразовательной
школы с. Мулино Нагорского района
Кировской области
_____ Маракулина Н.В.
«02» сентября 2024г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 1-4 классов, 7-11 лет, сезон: осень-зима

МКОУООШ с. Мулино Нагорского района Кировской области

с. Мулино

2024

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	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													
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
Рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4	57	2012
Котлеты рубленые из птицы	90\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	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
Бутерброд с маслом и сыром.	30/10/05	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,6	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	830	27,44	32,37	101,35	838,53	226,53	79,13	4,99	0,322	0,25	9,97		

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	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													
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
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55	54	2012
Котлета	90\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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/05	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,6	0,04	0,07	0,005	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	863	31,32	35,61	128,47	962,43	380,05	131,03	6,29	0,352	0,37	36,01		

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		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат «Степной»	80	1,2	2,8	5,4	52	12,08	11,24	0,32	0,04	0,02	2,0	38	2012
Щи со свежей капустой и картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67	52	2012
Биточки рыбные	90\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
Бутерброд с повидлом.	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,10	0,90	0,04	0,03	0,08	4	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	825	27,12	38,56	108,77	896,43	249,01	130,62	6,15	0,512	0,46	9,79		

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		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
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
Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,39	105	14,70	22,41	0,78	0,11	0,08	5,51	69	2012
Тефтели из говядины (паровые)	90\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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	860	37,52	27,47	122,66	790,43	275,86	238,63	9,56	0,532	0,44	13,30		

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	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													
Салат «Студенческий»	80	3,0	8,4	5,4	109	13,00	11,43	0,45	0,04	0,05	1,79	39	2012
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	3,5	22,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46	63	2012
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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167,0	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	935	35,92	108,93	91,57	875,43	328,29	103,44	5,74	0,392	0,33	38,57		

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	B 1,мг	B 2,мг	C, мг		
Обед													

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
Суп из овощей	200	1,6	3,5	8,7	73	17,92	17,45	0,61	0,06	0,5	7,20	67	2012
Биточки рыбные	90\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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	830	31,82	39,31	118,27	956,43	297,33	108,27	5,42	0,412	0,77	15,12		

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	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
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
Уха с крупой	200	7,1	3,5	12,5	111	11,60	1,25	0,6	0,01	0,01	1	70	2012
Фрикадельки из кур	90\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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	815	36,12	36,76	119,27	957,43	429,66	139,11	5,10	0,302	0,41	23,15		

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	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат картофельный с зелёным горошком	80	2,6	8	8,1	115	13,08	15,54	0,66	0,04	0,04	5,32	36	2012
Щи – по уральски с крупой	200	1,5	4,5	5,7	71	25,83	13,46	0,51	0,02	0,03	6,0	53	2012
Гуляш из отварной говядины	90\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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	875	33,12	43,56	73,97	879,43	266,55	106,34	5,73	0,342	0,33	17,96		

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	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
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
Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145	12,89	21,72	0,83	0,09	0,06	7,72	58	2012
Биточки из говядины	90\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	146,91	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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	855	39,02	42,46	116,57	1011,93	281,36	235,23	9,76	0,542	0,48	54,56		

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		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1,мг	В 2,мг	С, мг		
Обед													
Салат с сыром	80	7,2	8,6	3,9	123	203	28,43	0,48	0,1	0,12	3,93	42	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,0	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28	59	2012
Котлета Здоровье	100	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
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	165,20	17,0	0,06	0,04	0,07	0,05	2	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,072	0	0		
Итого за прием пищи	835	39,62	37,79	102,17	913,43	433,65	104,51	4,58	0,412	0,41	9,81		
Итого за 10 дней	8523	339,02	442,82	1083,07	9081,40	3150,29	1376,31	63,32	4,12	4,25	228,24		
В среднем за 1 день	852,30	33,902	44,282	108,307	908,14	315,029	137,631	6,332	0,412	0,425	22,824		

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.

