



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ р.п. Ровное

Л.Н. Скачкова

Приказ № 14/1-д от 09.01.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ СОШ р.п. РОВНОЕ

6- 11 лет

1 ДЕНЬ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
1	Приём пищи 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
171	каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	7,89	32,18	219	0,1	0	52,3	171,07	26	0,95			
377	чай с лимоном	200/7	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28			
338	яблоко	100	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2			
1	булочка с маслом сливочным	50/10	7,49	14,89	144	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35			
	Итого	567	15,8	71,87	470,0	0,47	10,03	87,8	207,37	40,6	23,78			
	Обед													
70	соленый огурец	60	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3			
82	щи со свежей капустой на курином бульоне	200	3,94	8,75	138	0,04	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98			
171	каша гречневая с маслом сливочным	160	9,55	39,86	280	0,21	0	26,39	210,35	140,52	4,73			
243	курица отварная	90	7,5	0,4	87,9	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6			
933	с томатным соусом	15	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17			
389	сок виноградный	200	0,4	32,6	136,4	0,02	4	18	24	18	0,8			
пр	хлеб пшеничный	40	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44			
пр	хлеб ржаной	40	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			
	Итого	805	23,71	123,78	856,6	0,37	15,31	126,25	424,6	219,57	9,26			
	Полдник													
386	ряженка	200	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2			
2153	пряник	100	4,1	34,15	186,5	0,04	0,005	8,55	30,35	10,3	0,61			
	Итого	300	9,1	42,55	288,5	0,08	0,61	256,55	214,35	38,3	0,81			
	Итого за день	1672	48,61	238,2	1615,10	0,92	25,95	470,6	846,32	298,47	33,85			

2 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Приём пищи	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак													
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
2	булочка с повидлом	50/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
пр	вафли	60	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2		
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3		
	Итого	620	19,87	26,58	111,76	767,3	0,91	6,45	444,31	482,24	113,26	5,39		
	Обед													
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32		
119	суп фасолевый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	5,72	38,52	12,49	238,4	0,13	0,8	59,5	147,46	33,82	1,84		
143	жаркое по-домашнему из овощей с мясом говядины	250	10,99	5,38	5,38	257	0,06	12,51	37,16	45	16,26	0,6		
342	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого	830	23,67	50,87	93,09	888,28	0,29	20,86	164,7	314,69	99,11	6,39		
	Полдник													
пр	йогурт	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13		
452	печенье ленинградское	100	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
	Итого	300	9,3	3,87	45,92	254,38	0,64	0,75	169,15	172,5	29,75	1,04		
	Итого за день	1750	52,84	81,32	250,77	1909,96	1,84	28,06	778,16	969,43	242,12	12,82		

3 ДЕНЬ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17
	Завтрак												
181	каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5	
3	бутерброд с сыром	50/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49	
380	кофейный напиток с цельным молоком	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28	
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6	
	Итого	570	16,35	21,5	99,09	657,4	0,16	11,68	301,07	275,15	89,35	4,87	
	Обед												
82	борщ на мясо-костном курином бульоне со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	138	0,04	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
171	макаронные изделия с маслом сливочным	150	8,85	9,55	39,86	220	0,21	0	26,39	210,35	140,52	4,73	
		10											
243	курица отварная	90	21,7	7,5	0,4	87,9	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6	
933	с томатным соусом	15	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17	
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15	
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	745	37,94	23,38	115,23	769,6	0,35	13,58	112,33	399,04	199,45	8,31	
	Полдник												
177	каша рисовая с изюмом	150	2,95	0,47	47,99	315	0,15	0,96	137,99	167,24	39,53	0,87	
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8	
	Итого	350	3,95	0,47	68,19	399,8	0,17	4,96	151,99	181,24	47,53	3,67	
	Итого за день	1665	58,24	45,35	282,51	1826,80	0,68	30,22	565,39	855,43	336,33	16,85	

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак													
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84		
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64		
2	булочка с повидлом	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32		
	Итого	560	16,5	22,29	92,05	530,9	0,83	65,74	437,3	395,22	78,59	2,29		
	Обед													
70	соленый огурец	60	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3		
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	9,39	9,22	18,23	123,6	0,58	4,98	39,14	70,48	28,46	1,64		
265	плов из мяса говядины	200	16,89	6,34	0,13	322	0,11	1,28	14,23	20,14	39,2	0		
342	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого	740	32,74	16,5	86,17	750,68	0,79	8,91	97,45	184,22	103	4,57		
	Полдник													
386	раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2		
452	печенье ленинградское	100	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
	Итого	300	9,97	6,99	46,94	289,5	0,64	0,6	262,15	237,75	39	1,11		
	Итого за день	1600	59,21	45,78	225,16	1571,08	2,26	75,25	796,9	817,19	220,59	8,0		

5 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Mg	Fe			
1	Приём пищи	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Завтрак															
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,51	11,72	47,03	295	0,19	1,17	138,4	184,37	47,6	1,26				
380	кофейный напиток с цельным молоком	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28				
209	яйцо отварное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1				
пр	хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Итого	500	43,25	18,7	87,53	564,92	0,26	1,57	189,4	328,93	83,2	5,98				
	Обед															
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26				
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне со сметаной	200	5,61	14,07	14,58	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91				
171	каша ячневая со сливочным маслом	200	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	52,3	171,07	26	0,95				
260	гуляш из мяса говядины	100	13,97	4,78	0,14	221	0,1	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06				
377	чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28				
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44				
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого	887	32,66	32,74	111,33	883,48	5,48	33,64	157,51	556,8	159,97	8,14				
	Полдник															
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49				
351	кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15				
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2				
	Итого	350	6,34	8,82	49,53	318,4	0,07	14,13	170,78	117,44	23,33	22,84				
	Итого за день	1737	82,25	60,26	248,39	1766,8	5,81	49,34	517,69	1003,17	266,5	36,96				

6 день														
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Mg	Fe		
1	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак													
120	суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,79	14,17	120	0,07	0,66	130,4	109,5	21,34	0,52		
380	кофейный напиток с цельным молоком	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28		
2	булочка с повидлом	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
452	печенье ленинградское	45	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
	Итого	505	17,29	16,06	88,44	577,9	0,71	1,17	303,55	292,21	59,39	5,2		
	Обед													
70	соленый огурец	60	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3		
115	суп рисовый на мясо-костном говяжьем бульоне	200	0,46	3,84	1,38	68,6	0	1,18	17,6	10,02	1,42	0,16		
171	макаронные изделия с маслом сливочным	150	8,85	9,55	39,86	220	0,21	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
260	гуляш из мяса говядины	100	13,97	4,78	0,14	221	0,1	0,92	21,81	154,15	22,03	3,06		
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	14	8	2,8		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого	800	30,08	19,02	101,51	784,88	0,42	7,85	109,7	477,72	202,17	12,73		
	Полдник													
пр	йогурт	200	5,13	1,88	7,38	100,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13		
пр	вафли	100	1,7	2,26	13,94	135,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2		
	Итого	300	6,83	4,14	21,32	236,78	0,06	0,75	163,2	136,15	21,75	0,33		
	Итого за день	1605	54,2	39,22	211,27	1599,6	1,19	9,77	576,45	906,08	283,31	18,26		

7 день													
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак												
173		каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	8,31	13,12	47,61	215	0,18	149,92	234,98	70,82	1,76	
1		булочка с маслом сливочным	50/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	8,4	22,5	4,2	0,35	
383		какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	127,99	117,86	17,99	0,64	
338		апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	36,43	24,64	13,93	0,32	
		Итого	560	15,29	23,42	96,26	529,9	1,21	322,74	399,98	106,94	3,07	
	Обед												
52		салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	35,46	40,63	20,69	1,32	
88		щи со свежей капустой на мясном говяжьем бульоне	200	5,41	8,96	11,32	148,8	0,55	39,4	39,2	17,7	0,66	
265		плов из мяса говядины	200	16,89	6,34	0,13	322	0,11	14,23	20,14	39,2	0	
342		компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95	
пр		хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	9,2	34,8	13,2	0,44	
пр		хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	9,2	42,4	10	1,24	
		Итого	780	29,26	22,27	86,67	863,68	0,76	121,67	181,57	105,93	4,61	
	Полдник												
3		бутерброд с сыром	60/40	5,8	8,3	14,83	157	0,04	139,2	96	9,45	0,49	
351		кисель	200	0,14	0,12	24,9	114,4	0,004	15,58	10,44	4,88	0,15	
		Итого	300	5,94	8,42	39,73	271,4	0,05	154,78	106,44	14,33	0,64	
		Итого за день	1640	50,49	54,11	222,66	1664,98	2,02	599,19	687,99	227,2	8,32	

9 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Завтрак													
181	каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5		
378	чай с цельным молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41		
3	бутерброд с сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49		
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2		
	Итого	560	13,83	20,77	82,89	576,0	0,19	12,61	415,87	317,99	54,15	23,6		
	Обед													
103	суп из макаронных изделий на мясо-костном говяжьем бульоне	200	2,15	2,27	13,96	9,73	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9		
229	котлета рыбная с томатным соусом	90 15	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	39,07	162,19	48,53	0,85		
128	картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,79	41,65	87,02	27,39	1,02		
337	сок натуральный яблочный	10	0,08	7,23	0,14	66	0	0	2,4	3	0	0,02		
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8		
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44		
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого	745	21,47	24,4	95,16	623,86	0,38	32,12	138,88	397,47	128,94	7,27		
	Полдник													
пр	йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13		
452	печенье ленинградское	75	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91		
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3		
	Итого	300	9,7	4,17	56,22	301,38	0,66	5,75	188,15	188,5	41,75	3,34		
	Итого за день	1605	45	49,34	234,27	1501,24	1,23	50,48	742,9	903,96	224,84	34,21		

10 ДЕНЬ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Ккал	В1		С	Са	Р	Мg	Fe			
1	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Мg	Fe			
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак														
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,08	11,18	43,46	195	0,1	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84			
3	бутерброд с сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49			
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,15			
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2			
	Итого	505	13,72	21,86	97,13	549,3	0,16	5,09	299,66	280,56	54,55	1,68			
	Обед														
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26			
98	суп крестьянский с пшенной крупой на мясо-костном говяжьём бульоне	200	1,19	3,94	4,87	61	0,04	7,9	28,7	26,86	11,34	0,46			
265	плов из мяса говядины	200	16,89	6,34	0,13	322	0,11	1,28	14,23	20,14	39,2	0			
342	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,95			
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44			
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			
	Итого	780	26,27	16,42	82,31	781,68	0,37	17,45	122,71	234,8	146,88	4,35			
	Полдник														
223	запеканка из творога	150	10,23	7,74	19,6	189	0,42	0,33	136,91	150,61	18,59	0,45			
383	какао напиток с цельным молоком	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64			
	Итого	350	13,89	10,34	44,68	327,4	1,07	0,71	264,9	268,47	36,58	1,09			
	Итого за день	1635	53,88	48,62	224,12	1658,38	1,6	23,25	687,27	783,83	238,01	7,12			

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				Выход
	Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за день	58,40	53,29	240,9	1685,4	1,88	40,96	641,97	876,69	270,63	19,07	1657,4	