

Начальник
Ка

День: перв

Прием наим.	6	Каша с мас	Какао моло	Вафл	
N рецеп.	1	114	271		

Согласовано
Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по
Калужской области В.Бабьинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах
И.В. Новичихина



«Утверждаю»
Директор МКОУ «Воротынская
средняя общеобразовательная школа»
Е.Н. Козичева
«18» августа 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МКОУ «Воротынская средняя общеобразовательная школа»
на 2022 - 2023 учебный год
начальная школа

День: первый

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
114	Каша рисовая с маслом	220	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	75,2	76,2	23,42	0,38
271	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	100	143,6	0,76
	Вафли	50	1,2	0,24	9,24	85	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,4
		470	8,58	5,75	70,98	414,2	0,12	1,06	0,03	0	106,8	181,8	193,02	1,54

Обед														
16	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250				102,50	0,025	10,20	0,0	0,0	44,38	53,23	26,25	1,19
			1,81	4,91	125,25									
64	Плов из птицы	200/50				471,25	0,08	1,28	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
			25,38	21,25	44,61									
4	Салат из моркови с маслом	60	0,6	5,3	5,0	72	0,003	1,06	0,0	0,0	13,0	3,28	17,45	0,33
79	Чай	200				86,0	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,4
			1,4	1,6	16,40									
	Хлеб пшеничный	25				42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,2	2,42	7,35									
	Хлеб ржаной	25				47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
			1,46	0,23	11,1									
	Фрукты свежие в ассортименте *	100				47,0	0,03	10,0	5,0	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2
			0,4	0,4	9,8									
			33,25	36,11	219,51	871,0	0,261	23,527	65,08	0,00	169,11	410,52	131,7	7,47
	Итого в день	870				1285,2	0,38	24,58	65,11	0,00	275,91	592,33	324,72	9,01
			41,83	41,86	290,49									

Завтраки за счет родительской платы.

Обеды бесплатные за счет бюджетных средств.

День: третий

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая с масл.сл.	250	5,82	3,62	30	295,0	0,01	0,61	0,02	0,0	80	154,0	80,9	2,4
79	Чай с сахаром	200	0,05	0	6,9	27,0	0,00	0,56	0,00	0,0	1,43	0,00	0,00	0,04
	Печенье	50	3,8	2	28,9	120,0	0,06	0	0	0,0	10,8	49,0	18,4	1,4
		500	9,67	5,63	65,80	442,0	0,07	1,18	0,02	0,0	92,23	203,0	99,3	3,84
Обед														
22	Суп с картофелем и пшеном с мясом птицы	250				104,75	0,11	8,25	0,0	0,0	24,60	66,65	27,00	1,09
			2,69	2,84	17,14									
52	Сосиска отварная	100				170,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
			8,32	16,00	16,96									
73	Капуста тушеная	200				256,23	0,28	37,80	37,80	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08
			3,33	7,77	41,42									
6	Салат свекла отварная с маслом	60	0,098	0,615	0,373	7,420	0,005	1,68	0,0	0,0	1,868	3,461	1,626	0,074
76	Компот из смеси сухофруктов	200				123,0	0,06	0,011	0,00	0,00	14,19	2,4	8,07	0,89
			0,5	0,1	30,9									
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Кондитерское изделие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
			18,53	30,17	129,4	769,05	0,55	53,81	39,8	0,4	103,76	386,801	118,53	7,77

Итого в день	960	28,2	35,79	195,2	1211,05	0,62	54,99	39,82	0,4	195,99	589,8	217,83	11,61
--------------	-----	------	-------	-------	---------	------	-------	-------	-----	--------	-------	--------	-------

День: четвертый

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Омлет натуральный	200	8,87	13	1,53	158,67	53,02	13,0	0,02	0,02	0	0	0	0
79	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	1,2	0,24	9,24	84	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
		450	10,27	13,24	24,77	270,67	53,06	13,0	0,02	0,02	14,0	26,0	5,6	0,8
Обед														
21	Суп с вермишелью с мясом птицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	87,18	35,30	2,03
47	Рыба припущенная с овощами	90	4,43	0,18	11,89	27,00	0,02	0,61	2,00	0,00	7,20	45,30	5,70	0,28
71	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
7	Салат белокочанная капуста с зеленым луком	60	0,14	0,51	0,87	0,86	0,002	3,49	0,0	0,0	4,47	2,47	13,16	0,05
82	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
	Вафли*	30	1,83	2,16	11,63	70,3	0,02	0,2	0,03	0,04	21,96	27,96	4,3	0,2
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Сок	200	5	3,2	8,5	68	0,03	0,6	0	0	124,0	95	15	0,1
			27,09	23,66	130,52	769,46	0,63	32,91	32,76	0,11	324,37	489,14	130,68	4,98
	Итого в день	925	37,36	36,9	155,29	1040,13	53,69	45,91	37,28	0,13	338,37	515,14	136,28	5,78

День: пятый

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Бутерброд с п/к колбасой	25/20	4,7	3,0	9,24	46,0	0,02	0,07	0,0	0,0	5,36	0,0	4,59	0,47
79	Чай с сахаром	200	0,05	0	6,9	27,0	0,00	0,56	0,00	0,00	1,43	0,00	0,00	0,04
		245	4,75	3,0	16,14	73,0	0,08	0,63	0,0	0,0	6,79	0	4,59	0,51
Обед														
17	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,0	0,0	43,33	47,63	22,25	0,80
57	Гуляш	100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,0	35,00	133,10	25,70	1,20
69	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
11	Салат из моркови	60	0,11	0,02	0,86	4,04	0,005	0,63	0,0	0,0	2,43	4,40	3,08	0,11
76	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
312	Булочка домашняя *	40	2,2	0,9	15,4	296,2	0,085	0,45	0,06	0	140,25	94,95	14,43	0,72
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Сок*	200	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	20,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
			28,69	22,5	127,02	1020,11	0,592	29,82	43,08	0,4	257,163	585,97	198,11	22,01
	Итого в день	925	44,47	38,87	161,29	1405,78	0,67	30,45	43,08	0,4	392,36	611,97	203,71	22,98

День: шестой

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Сосиска отварная	100	8,32	16,00	16,96	170,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
79	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	3,8	2	28,9	107,0	0,06	0,0	0,0	0,0	10,8	49	18,4	1,4
	Масло сливочное порция	20	0,00	16,4	0,2	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
		350	9,7	23,7	43,4	357,00	0,06	0,00	118,00	0,00	44,10	53,08	24,1	2,95
Обед														
25	Рассольник с курицей	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,58	0,0	0,0	24,95	63,30	26,40	0,94
70	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,78	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
51	Котлета рыбная	100	4,43	0,18	11,89	27,00	0,02	0,61	2,00	0,00	7,20	45,30	5,70	0,28
15	Салат из свежей/квашеной капусты	60	0,158	0,499	0,766	8,320	0,002	2,5	0,0	0,0	4,160	3,06	1,420	0,058
648	Кисель	200	1,36	-	29,02	156	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Йогурт* 2,5	150	5	3,2	8,5	68	0,03	0,6	0	0	124,0	95	15	0,1
			21,27	17,3	107,42	673,06	10,68	11,29	27,2	0,00	173,39	271,34	83,43	3,38

		940	30,97	41,0	150,84	1030,06	10,68	11,29	145,2	0,00	217,49	324,42	107,53	6,33
--	--	-----	-------	------	--------	---------	-------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День: седьмой

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,11	0,0	0,0	158,1	0,0	18,2	0,72
79	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
		255	6,6	15,5	28,6	229,0	0,05	0,11	0,0	0,0	164,1	0,0	18,2	1,12
Обед														
18	Суп картофельный с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,0	0,0	24,60	66,65	27,00	1,09
71	Картофель тушеный с мясом	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
13	Салат (свекла отварная)	80	0,166	0,418	0,819	7,710	0,005	0,98	0,0	0,0	2,793	4,196	1,857	0,131
75	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Кондитерские изделия	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	5,0	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2
			23,566	24,31	98,0	703,61	0,44	41,01	35,60	0,00	115,11	528,53	98,27	12,941
	Итого в день	960	31,14	39,37	144,52	461,64	0,85	113,51	35,6	0,00	269,11	584,53	128,87	14,34

День: ВОСЬМОЙ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
112	Каша пшеничная со слив. маслом на молоке	200	6,18	3,55	24,58	245	0,01	0,6	0,02	0	79,2	71,4	12,9	0,4
81	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56
	Вафли*	30	1,83	2,16	11,63	70,3	0,02	0,2	0,03	0,04	21,96	27,96	4,3	0,2
		430	11,53	9,43	61,70	460,50	0,14	2,7	0,14	0,04	223,16	189,36	30,93	1,17
Обед														
21	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,0	0,0	38,08	87,18	35,30	2,03
58	Голень куриный	100	11,90	9,76	2,87	101,50	0,105	0,77	0,00	0,00	14,50	117,49	15,70	1,40
69	Каша рисовая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
11	Овощная добавка (соленый огурец)	60	0,11	0,02	0,86	4,04	0,005	0,63	0,0	0,0	2,43	4,40	3,08	0,11
79	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Йогурт*	125	5	3,2	8,5	68	0,03	0,6	0	0	124,0	95	15	0,1
			35,31	27,64	104,01	702,07	0,69	7,81	0,02	0,00	206,93	580,65	159,2	69,77

	Итого в день	940				1162,57	0,83	10,51	0,16	0,04	430,09	770,01	190,13	70,88
			46,84	37,07	165,71									

День: девятый

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382	Бутерброд с колбасой	40/10/15	1,7	15,1	10,26	246,5	0,05	0	0,06	0	9,3	38,6	13,8	1,00
82	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
		265	3,1	17,1	22,66	362,5	0,07	0,00	0,14	0,00	43,3	83,6	20,8	1,00
Обед														
17	Суп гречневый с мясом птицы	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,0	0,0	43,33	47,63	22,25	0,80
58	Шницель куриный	100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,0	35,00	133,10	25,70	1,20
102	Соус красный	10	0,08	0,22	0,61	4,34	0,002	0,16	0,001	0,00	0,70	1,31	0,53	13,33
70	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,78	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
15	Салат из свежей/квашеной капусты	60	0,158	0,499	0,766	8,320	0,002	2,5	0,0	0,0	4,160	3,06	1,420	0,058
79	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Фрукты свежие в ассортименте*	100	0,9	0,2	10,0	35,8	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3
			28,09	15,55	107,58	780,77	0,5	80,78	23,25	0,22	142,71	484,9	153,3 8	21,45

Итого в день	910	31,19	33,04	143,49	1143,27	0,57	80,78	23,39	0,22	186,01	568,5	174,18	22,45
--------------	-----	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	-------	--------	-------

День: десятый

N рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Омлет натуральный	200	8,87	13	1,53	158,67	53,02	13	0,02	0,02	0	0	0	0
79	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
	Печенье	50	1,2	0,24	9,24	84	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
		450	10,27	13,24	24,77	270,67	53,06	13,0		0,02	14,0	26,0	5,6	0,8
Обед														
23	Суп рисовый с мясом курицы	250	6,12	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,0	0,0	24,98	96,93	29,45	1,24
42	Запеканка творожная с повидлом	200/20	14,53	16,13	18,13	274,67	0,04	0,07	0,0	0,0	125,77	0,0	0,0	0,53
648	Кисель	200	1,36	-	29,02	156	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0,00	0,00	6,35	26,38	9,12	0,61
	Йогурт*	125	5	3,2	8,5	68	0,03	0,6	0	0	124,0	95	15	0,1
			24,53	15,09	107,66	626,31	0,41	32,44	32,668	0,00	212,945	373,51	95,55	3,57
	Итого в день	820	34,8	28,33	132,43	896,98	53,47	45,44	32,688	0,02	226,945	399,51	101,15	4,37

Составил повар

Минькова О.П.