

Ден	N	реце	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
 «16» 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МКОУ «Воротынская средняя общеобразовательная школа»
на 2022 - 2023 учебный год
5 – 11 КЛАССЫ

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	250	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
		500	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	200/60				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 свежие помидоры с луком	100	0,11	0,62	0,47	79,10	0,006	2,04	0,0	0,0	1,76	3,28	1,78	0,08
80	Чай с молоком	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									
			32,76	31,43	214,98	875,1	0,261	23,527	65,08	0,00	157,87	410,52	116,03	7,22
	Итого в день	880				1289,30	0,38	24,58	65,11	0,00	264,67	592,33	309,05	8,76
			41,34	37,18	285,96									

Завтраки за счет родительской платы.

Обеды бесплатные за счет бюджетных средств.

День: второй

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														
42	Запеканка творожная с повидлом	250/20	14,53	16,13	18,13	274,67	0,04	0,07	0,0	0,0	125,77	0,0	0,0	0,53
285	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	132	0,02	0,46	0,02	0	143,6	100	23,6	95
	Хлеб пшенич.	30	1,2	0,24	9,24	120	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
		500	8,72	8,45	56,5	546,0	0,43	72,96	0,02	0	301,6	156	54,2	96,16
Обед														
19	Суп овощной со сметаной	250/10	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,0	45,30	176,53	47,35	1,26
65	Котлеты куриные	100	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	0,00	43,90	106,7	21,60	0,96
70	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,78	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
3	Добавка к гарниру (соленый огурец)	60	0,076	0,609	0,238	6,730	0,003	0,95	0,0	0,0	2,185	4,002	1,330	0,057
75	Компот из свежих плодов	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
			33,03	30,30	107,31	814,37	0,38	11,51	79,2	0,00	239,56	455,61	119,74	5,1
		960	50,59	49,06	160,33	1089,04	0,48	12,04	79,22	0,00	520,93	581,61	148,94	101,04

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
196	Чай с сахаром и лимоном	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 макаронными изделиями с мясом птицы	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
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
73	Капуста тушеная	200	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08
6	Салат свежий помидор и огурец	100	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	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	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
			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	900	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 картофельный 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	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
71	Картофельное пюре	200	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	100	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
	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
			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	875	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

№ рецепта	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	Сырники со сгущенным молоком	200	14,53	16,13	18,13	274,67	0,04	0,07	0,0	0,0	125,77	0,0	0,0	0,53
196	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0	6,9	27,0	0,00	0,56	0,00	0,00	1,43	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	84,0	0,04	0	0	0	8	26,0	5,6	0,4
		430	15,78	16,37	34,27	385,67	0,08	0,63	0,0	0,0	135,2	26,0	5,6	0,97
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
58	Котлета мясная	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
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	100	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	0,006	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
			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	865	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	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72,0	0	0	0	0	25,3	0,08	5,7	1,15
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	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	200	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	100	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
			21,27	17,3	107,42	673,06	10,68	11,29	27,2	0,00	173,39	271,34	83,43	3,38
		900	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	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Суп молочный рисовый	250	6,18	7,58	23,28	205,68	0,37	72,5	0	0	150	30	25	0,6
311	Булочка ванильная	80	1,2	0,24	9,24	215,6	0,04	0,00	0,00	0,00	8	26	5,6	0,4
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
		530	7,58	7,82	46,52	454,28	0,41	72,5	0,0	0,0	154,0	56,0	30,6	1,4
Обед														
18	Суп картофельный с рыбой	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
68	Печень по-строгановски	100	12,78	12,05	4,972	180,2	0,03	0,008	0,00	0,00	9,0	314,00	18,0	6,9
71	Картофельное пюре	200	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)	100	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 из свежих плодов	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
			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	880	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: девятый

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	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382	Бутерброд с маслом,и сыром	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	Щи из свежей капусты с картофелем 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	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
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
4	Салат: свежие помидоры с луком	100	0,11	0,62	0,47	79,10	0,006	2,04	0,0	0,0	1,76	3,28	1,78	0,08
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
			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	870	31,19	33,04	143,49	1143,27	0,57	80,78	23,39	0,22	186,01	568,5	174,1 8	22,45

День: десятый

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														
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				113,00	0,11	8,33	0,0	0,0	24,98	96,93	29,45	1,24
			6,12	3,30	14,65									
47	Рыба припущенная с овощами	100				27,00	0,02	0,61	2,00	0,00	7,20	45,30	5,70	0,28
			4,43	0,18	11,89									
71	Картофельное пюре	200				164,70	0,16	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
			3,67	5,76	24,53									
13	Салат (свекла и зеленый горошек)	100	0,298	0,519	0,625	8,36	0,011	1,10	0,068	0,0	2,145	5,995	2,080	0,068
648	Кисель	200	1,36	-	29,02	156	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07
	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									
			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	900	34,8	28,33	132,43	896,98	53,47	45,44	32,688	0,02	226,945	399,51	101,15	4,37

Завтраки за счет родительской платы.

Обеды бесплатные за счет бюджетных средств.

Составил повар

Минькова О.П.