

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Соловьевская основная школа»
 А.К.Осипович
 Приказ от 31.08.2023 г. № 53

Примерное десятидневное меню
 «Соловьевская основная школа» Кардымовского района
 Смоленской области

для учащихся с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
Завтрак														
210	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	205	11,2	16,6	26,72	399,09	0,1	0,05	0,8	0	93,0	9,0	0,8	113,0
382	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,96	0,34	56,23
	Какао с молоком, сахаром	200	4,8	2,5	16,9	124,0	0,02	0,03	0	0,52	109,4	21,37	0,56	96,15
	Фрукты	200	0,5	0,3	9,8	86,3	0,11	0,03		9,0	16,00	9,8	1,2	11,00
Итого:		635,00	18,54	19,65	68,54	735,16	0,3	0,15	1,42	9,52	226,54	50,13	2,92	278,28
Обед														
138	Суп гороховый	200	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,07	1,2	3,35	32,3	26,2	0,5	36,3
302	Гречка отварная с маслом	180	5,4	26,3	6,1	181,8	0,02	0,18	2,0	1,9	101,2	0,98	0,55	57,7
417	Котлета мясная из говядины	90	10,7	10,4	0,1	196,0	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	20,11	1,00	179,46
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5
Итого:		770,00	34,23	42,75	85,29	825,89	0,35	0,47	6,78	12,31	249,01	75,96	5,42	362,67

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe
День второй													
	Завтрак												
257	Каша молочная вязкая пшеничная	200	6,07	9,92	48,12	0,15	0,15	0,43	0,49	172,98	28,85	0,06	105,3
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	10,7	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный с сыром	40	11,15	8,25	15,12	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	20,23
	Фрукт	200	0,5	0,3	9,8	0,11	0,03		9,0	16	10,68	0,40	120,0
	Итого:	640	18,22	18,48	83,74	0,38	0,22	1,11	9,51	553,94	62,05	2,37	270,24
	Обед												
129	Рассольник	210	12,97	15,54	20,62	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	0,8	79,6
465	Рис отварной	180	3,66	3,98	41,81	0,01	0,03	0	0	13,05	10,36	0,88	48,22
401	Гуляш с курицей	90	14,0	14,3	7,44	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	6,01	0,32	134,7
43	Салат овощной (капуста, морковь)	70	0,85	3,05	5,41	5	0,06	1,0	36,6	40,0	5,0	0,45	26,0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,55
	Итого:	850,00	38,61	37,62	136,09	5,44	0,46	6,88	48,08	160,58	87,07	5,45	374,02

№ рел.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	P	
День третий															
Завтрак															
257	Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес) с маслом	200	12,4	13,2	33,4	329,0	0,03	0,13	1,2	0,35	95,4	45,4	0,7	160,23	
209	Яйцо вареное	40	2,96	4,49	0,27	61,29	0,1	0,02	0,81	0	19,93	4,35	0,91	69,55	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	0	0,02	1,9	
376	Чай с лимоном, с сахаром	205	0,01	0,01	10,9	48,8	0	0	0	0,02	5,54	9,95	0,34	26,23	
	Фрукт	200	0,5	0,3	9,8	86,34	0,11	0,03		9,0	16,00	2,67	0,37	3,71	
Итого:		675,00	17,91	18,25	69,49	596,36	0,31	0,22	2,63	10,37	145,01	62,37	2,54	272,62	
Обед															
110	Борщ со сметаной	210	1,78	4,9	10,4	100,5	0,2	0,05	2,0	8,79	48,2	12,74	1,03	44,45	
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	175	3,4	5,3	26,08	131,5	0	0,24	1,0	40,00	20,0	21,60	0,8	0	
71	Овощи свежие(помидор или огурец)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,5	18,2	
324	Котлета рыбная	90	12,91	19,58	22,21	302,93	0,04	0,07	2,08	0,76	44,38	14,24	0,03	165,36	
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
Итого:		840,00	25,99	30,67	121,64	824,72	0,36	0,57	5,35	67,05	143,08	77,98	5,4	313,56	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р	
День четвертый															
Завтрак															
189	Каша манная с маслом	200	7,1	9,5	22,11	191,3	0,03	0,05	0,43	1,0	102,84	14,97	1,0	182,68	
13	Овощи свежие (огурец)	70	0,54	0,14	1,7	9,51	0,07	0	0,22	0	1,2	0	0,02	1,9	
	Хлеб пшеничный с сыром	40	11,15	8,25	15,12	145,73	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23	
376	Чай с лимоном, с сахаром	205	0,01	0,01	10,9	48,8	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
338	Фрукты	200	0,5	0,3	9,8	86,3	0,1	0,04	0,3	9,0	23,9	13,45	3,29	16,44	
Итого:		715,00	19,3	18,2	59,63	481,63	0,2	0,13	1,35	10,02	140,42	41,04	5,02	220,96	
Обед															
102	Суп картофельный	200	6,26	4,85	24,39	166,41	0,2	0,18	3,91	5,19	38,47	34,8	2,0	181,53	
423	Тефтели из говядины	90	11,7	12,9	14,9	223,0	0,2	0,18	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	52,92	
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63	
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
Итого:		670,00	26,61	21,51	106,39	735,61	0,45	0,53	8,07	7,78	146,39	97,42	6,56	339,58	

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День пятый														
	Завтрак													
71	Овощи свежие(помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,50	9,80	4,00	0,05	18,20
302	Каша гречневая с маслом	200	5,4	3,3	6,1	181,8	0,4	0,06	2,8	1,9	51,2	21,32	2,01	47,0
243	Сосиска отварная	90	10,04	13,23	2,7	370,73	0,12	0	0,29	0	11,16	23,27	0,61	106,08
	Кондитерское изделие	50	2,04	2,75	36,08	202,25	0,01	0,03	0	0	13,05	6,0	0,05	40,50
377	Чай с лимоном, с сахаром	205	0,01	0,01	10,9	86,3	0	0	0	1,16	15,43	6,56	0,08	8,81
	Фрукт	120	0,5	0,3	16,64	86,3	0	0,05	0,3	13,94	25,9	0,45	0,2	16,44
	Итого:	735,0	18,76	19,73	75,08	944,18	0,65	0,18	3,66	34,5	126,54	61,6	3,09	237,45
	Обед													
160	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	210	5,6	5,42	19,76	112,8	0,02	0,05	0,14	45,6	63,92	15,97	0,66	36,46
223	Запеканка из творога	120	8,82	17,27	34,62	307,6	0,1	0,07	0,4	0,4	282,54	39,53	0,96	300,0
	Соус сметанный	40	0,56	2,0	13,75	75,23	0,1	0,1	0	0,1	11,26	2,1	0,55	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0
	Итого:	620,00	19,3	25,0	103,92	658,54	0,22	0,3	1,52	46,12	374,76	76,77	3,65	382,27

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P														
День шестой																												
Завтрак																												
210	Макароны с маслом, с сыром	205	11,2	16,6	26,72	399,09	0,1	0,05	0,8	0	93,0	9,0	0,8	103,0														
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23														
379	Какао с молоком, с сахаром	200	4,8	2,5	16,8	132,2	0,02	0,05	0	0,52	112,06	0	0,02	1,9														
	Фрукт	200	0,5	0,3	9,8	886,3	0,1	0,05	0,4	9,0	25,9	20,38	0,46	91,06														
Итого:		635,00	18,54	19,65	68,44	688,52	0,29	0,19	1,82	9,52	239,1	54,83	2,92	227,39														
Обед																												
131	Суп перловый	200	9,16	10,55	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	0,75	115,5														
	Капуста тушеная с курицей	195	16,09	15,53	11,58	248,0	0,02	0,08	0	26,92	78,97	34,36	0,84	152,77														
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71														
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0														
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5														
Итого:		695,00	32,88	26,83	86,72	736,89	0,52	0,3	4,08	30,81	134,01	83,28	4,96	357,48														

№ ре- ц	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
День восьмой															
Завтрак															
189	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200	6,6	7,21	35,05	198,97	0,05	0,05	0,58	1,16	124,31	26,72	1,16	123,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,25	15,12	70,93	0	0,04	0,4	0	6,94	9,95	0,34	26,23	
627	Чай с сахаром	200	0,5	0	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	2,67	0,37	3,71	
	Сыр	40	9,2	11,88	0	145,32	0,12	0	0,28	0	352,0	7,68	0,4	100,0	
	Фрукты	200	0,5	0,3	16,64	86,34	0	0,06	0,5	9,0	25,9	15,45	0,29	18,44	
	Итого:	670,00	18,84	19,64	77,51	546,06	0,17	0,15	1,76	10,18	514,69	62,47	2,56	271,53	
Обед															
120	Щи со сметаной	210	2,3	2,8	6,3	105,0	0	3,0	0	29,0	0	3,0	1,0	0	
239	Тефтели рыбные	120	14,49	11,41	13,09	261,89	0,01	0,1	4,82	0,76	38,29	47,46	0,91	251,94	
	Соус сметанный	80	1,12	4,0	4,69	59,28	27,04	0,02	1,7	0,03	18,96	4,22	0,17	9,82	
591	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
	Итого:	710,00	25,14	18,96	84,37	699,16	27,05	3,29	8,6	29,79	77,95	80,68	5,12	347,26	

№ ред.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность Б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества																	
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р															
День девятый																													
Завтрак																													
257	Каша молочная вязкая пшеничная	200	6,07	9,92	48,12	282,85	0,15	0,15	0,43	0,49	172,98	28,85	1,06	175,3															
	Хлеб пшеничный с сыром	40	11,15	8,25	15,12	145,73	0	0,04	0,4	0	6,94	0	0,02	1,9															
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	10,7	44,5	0	0	0	0,02	5,54	9,95	0,34	26,23															
	Фрукты	200	0,5	0,3	9,8	86,3	0	0,04	0,3	9,0	25,9	2,67	0,37	3,71															
	Итого:	640,00	18,22	18,48	83,74	559,38	0,22	0,23	1,35	9,51	212,56	56,92	2,08	225,58															
Обед																													
139	Суп вермишелевый	200	2,1	2,0	15,0	189,0	0	0,07	0,63	5,28	10,96	16,74	0,69	90,0															
71	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,7	18,2															
246	Голубцы ленивые	115	7,2	12,3	20,8	150,4	0	0	1,4	13,1	55,3	9,7	0,4	139,5															
331	Соус сметанный с томатом	80	1,52	3,01	6,29	67,76	0,05	0	0,08	1,46	21,25	6,42	0,29	19,63															
349	Компот из кураги	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	8,37	1,8	0	0															
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0															
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5															
	Итого:	765,00	18,72	18,2	105,56	702,4	0,17	0,28	4,46	37,34	126,18	84,66	4,38	334,63															

№ ред	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День десятый															
	Завтрак														
71	Овощи свежие(помидор)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,50	9,80	15,97	1,06	93,68	
302	Каша гречневая с маслом	200	5,4	3,3	6,1	181,8	0,4	0,06	2,8	1,9	51,2	1,27	0,61	93,65	
401	Гуляш с курицей	90	10,01	14,3	30,88	166,7	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	14,0	0,7	18,2	
377	Чай с лимоном, с сахаром	205	0,01	0,01	10,9	86,3	0	0	0	1,16	15,43	9,0	0,05	40,5	
	Фрукт	120	0,5	0,3	16,64	86,3	0	0,05	0,3	9,0	25,9	6,56	0,4	8,81	
	Итого:	685,00	16,69	18,05	67,18	537,9	0,65	0,32	3,66	30,84	126,69	62,25	2,82	287,43	
110	Борщ со сметаной	210	1,78	4,9	10,4	100,5	0,2	0,05	2,0	8,79	48,2	12,74	1,03	44,45	
472	Пюре картофельное с маслом сливочным	175	3,4	5,3	26,08	131,5	0	0,24	1,0	40,00	20,0	21,60	0,8	0	
71	Овощи свежие(помидор или огурец)	70	0,77	0,14	2,66	16,8	0,12	0,04	0,27	17,5	9,8	14,0	0,5	18,2	
324	Котлета рыбная	90	12,91	19,58	22,21	302,93	0,04	0,07	2,08	0,76	44,38	14,24	0,03	165,36	
517	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	14,0	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	0,08	0,98	0	11,5	16,5	1,0	42,0	
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0	0,09	1,1	0	9,0	9,5	2,0	43,5	
	Итого:	840,00	25,99	30,67	121,64	824,72	0,36	0,57	5,35	67,05	143,08	77,98	5,4	313,56	