

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ с. Заево
В.И. Исаупов
« 2 » 12 2025



Примерное десятидневное меню МКОУ СОШ с. Заево

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Заево Нагорского
района Кировской области

Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с.Заево
 Нагорского района
 Кировской области
 _____ В.И.Исупов
 (ф.и.о.)

Примерное десятидневное меню (завтраки, обеды) для детей с дневным пребыванием в период каникул 2024 - 2025 уч. год.
 (от 7-11 лет)

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, витамины					№ рецептура	№ страницы	
		Б,г	Ж,г	У,г		Са,мг	Mg,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг			C,мг
ДЕНЬ 1													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	180/5	6,70	7,60	32,60	222,00	120,26	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47	311	1
Бутерброд с маслом	20\10	1,60	8,50	9,70	124,00	5,80	6,60	0,42	0,03	0,02	0,00	1	11
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	685	15
	415												
Обед													
Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	60	1,50	3,50	3,00	51,00	24,90	9,89	0,50	0,02	0,04	20,22	302	27
Суп крестьянский с крупой	250	2,30	5,50	12,70	115,00	31,92	17,94	0,66	0,05	0,04	8,01	134	36
Макаронные изделия отварные	180 / 5	6,50	4,40	40,00	233,00	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0,00	332	47
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,50	0,10	0,00	0,15	608	53
Соус томатный	30	0,40	1,40	2,00	23,00	1,76	2,69	0,12	0,01	0,01	0,82	593(3)	54
Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	94,00	10,03	4,65	1,05	0,01	0,01	3,12	358	16
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
	875												
итого	1290	38,25	43,25	164,30	1223,25	267,24	138,75	8,76	0,51	0,34	32,79		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, витамины					№ рецептуры	№ страницы	
		Б,г	Ж,г	У,г		Са,мг	Mg,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг			С,мг
ДЕНЬ 2													
Завтрак													
Биточки манные с вареньем	180/20	7,60	7,90	56,90	332,00	66,99	18,04	1,03	0,08	0,11	0,91	240	2
Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	5,00	7,10	14,50	146,00	107,50	15,40	0,68	0,05	0,06	0,07	3	12
Какао с молоком В-2	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	693	17
435													
Обед													
Салат "Здоровье"	60	1,00	2,70	5,20	52,00	19,06	17,36	0,61	0,03	0,03	4,82	21	26
Рассольник ленинградский	250	2,40	5,00	15,70	123,00	23,04	23,18	0,86	0,08	0,06	6,71	132	37
Картофельное пюре	200	4,10	6,30	26,70	187,00	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	520(3)	48
Куры отварные	90	22,50	18,90	0,30	295,00	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86	487	55
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94,00	4,15	1,95	0,54	0,01	0,00	1,00	701	18
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
850													
итого	1285	49,60	51,90	173,70	1423,50	414,55	183,15	9,71	0,58	0,69	28,73		
ДЕНЬ 3													
Завтрак													
Каша молочная"Дружба"	180/ 5	5,70	7,80	30,10	216,00	114,70	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	311	3
Бутерброд с повидлом	20\10\30	2,40	7,50	31,00	202,00	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06	2	13
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12	686	19
445													
Обед													
Салат из св. помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	0,50	0,04	0,00	12,25	14	28
Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,40	12,80	111,00	40,71	22,90	1,08	0,05	0,06	7,95	110	39
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0,00	297	49
Фрикадельки из говядины	90	8,00	7,20	6,30	123,00	21,75	16,23	0,70	0,03	0,08	0,02	471	56,0
Какао с молоком В-2	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	693	17
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62

[illegible]

Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
	800												
ИТОГО	1215	32,89	43,02	146,56	1133,30	432,27	192,03	75,74	2,04	0,71	28,09		
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	минеральные элементы, витамины						№ рецептуры	№ страницы
		Б	Ж	У		Са,мг	Мg,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг		
ДЕНЬ 6													
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	180/5	5,50	7,40	27,30	200,00	116,74	17,38	0,38	0,06	0,14	0,49	311	6
Бутерброд с маслом	20\10	2,40	12,70	14,60	186,00	8,70	9,90	0,63	0,05	0,03	0,00	1	11
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12	686	19
	415												
Обед													
Салат"Студенческий"	60	2,10	6,30	4,40	85,00	11,89	12,10	0,49	0,05	0,06	1,51	37	32
Щци из св.капусты с картофелем	250	2,00	5,40	8,80	96,00	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01	124	42
Макаронные изделия отварные	180 / 5	6,50	4,40	40,00	233,00	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0,00	332	47
Рыба припущенная	90	15,90	0,90	0,50	74,00	1,46	1,31	0,04	0,01	0,01	0,08	371	59,0
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	17,40	74,00	17,12	6,18	0,19	0,02	0,01	12,80	636(3)	22
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
	835												
ИТОГО	1250	38,40	37,80	139,00	1082,50	227,82	99,73	5,35	0,42	0,37	28,01		
ДЕНЬ 7													
Завтрак													
Омлет натуральный	150/5	14,60	25,60	2,60	299,00	100,46	16,81	2,50	0,07	0,46	0,22	340	7
Бутерброд с повидлом	20\10\30	2,40	7,50	31,00	202,00	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06	2	13
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	685	15
	415												
Обед													
Салат из свежих пом-в и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	0,44	0,03	0,00	10,06	15	33
Суп кар-й с мак-ми издел-и	250	5,50	4,50	20,20	149,00	15,02	22,85	0,96	0,10	0,10	6,60	140	43
Картофельное пюре	200	4,10	6,30	26,70	187,00	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	520(3)	48
Голубцы ленивые	70/30	6,60	5,90	6,70	109,00	30,76	17,23	0,74	0,03	0,07	6,00	178	60

Компот из плодовых ягод суш-х	200	1,20	0,10	29,50	127,00	34,67	21,70	0,73	0,02	0,04	0,16	638(3)	23
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
итого	860												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, витамины						№ рецепту	№ страницы
		Б,г	Ж,г	У,г		Са,мг	Мg,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг		
ДЕНЬ 8													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	180/5	6,20	7,20	32,20	226,00	130,98	29,79	0,79	0,12	0,15	0,44	302	8
Бутерброд с маслом и сыром	200/10	5,00	7,10	14,50	146,00	107,50	15,40	0,68	0,05	0,06	0,07	3	12
Какао с молоком В-2	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	693	17
Обед	420												
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	0,32	0,01	0,00	20,97	43	34
Суп кар-й с мяс-ми фрик-ми	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	1,29	0,12	0,00	9,87	209	44
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	0,22	0,00	0,00	679	50
Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	19,80	20,43	1,61	0,06	0,09	0,35	205	61
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12	686	19
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00	366	62
итого	800												
ДЕНЬ 9	1220	47,43	51,84	162,08	1337,37	456,77	237,73	257,78	0,70	0,47	33,34		
Завтрак													
Каша овсяная молочная	180/5	6,90	9,10	28,80	231,00	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47	311	9
Бутерброд с маслом	20/10	1,60	8,50	9,70	124,00	5,80	6,60	0,42	0,03	0,02	0,00	1	11
Йогурт	200	8,00	2,90	11,60	109,00	243,04	29,40	0,20	0,06	0,29	1,18	386	24
Обед	415												
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	45	35
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	24,90	0,94	0,11	0,00	9,60	200	45
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0,00	297	49

[illegible]