



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «КЕНОЗЕРСКАЯ ШКОЛА»  
7-11 лет (завтраки)

1 день														
Название блюда	Выход (вес) порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Шницель рыбный (треска)	90	9,1	7,16	6,96	128,25	0,05	2,4	0,03	3,25	91,2	134,9	37,2	1,96	235
Пюре картофельное	150	3,1	9,2	18	172,86	0,14	17,8	0,05	0,2	41,7	87	27,4	1	128
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	119,5	0,02	0,6	0	0,45	29,2	21,09	15,75	0,6	349
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	108,1	24,97	28,31	15,09	0,47	45
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>16,3</b>	<b>20,05</b>	<b>76,83</b>	<b>564,81</b>	<b>0,27</b>	<b>97,89</b>	<b>0,08</b>	<b>112,65</b>	<b>224,67</b>	<b>288,1</b>	<b>135,8</b>	<b>5,13</b>	
Содержание от суточной нормы, %		21	25	23	24	23	163	0		20	26	54	43	

2 день														
Название блюда	Выход (вес) порции (мл или)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Тефтели из говядины	90	6,1	6,8	7,7	116,2	0,04	0,3	0,03	0,40	19,4	68,0	13,5	0,6	279
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8	0	0,07	12,8	4	4,6	0,09	342
Салат "Летний"	100	2,5	7,3	6,5	101,5	0,05	7,3	0,02	0,6	28	53,2	16,9	0,9	34
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Капуста тушеная	150	3,06	5,5	11,8	115,5	0,05	25,6	0	2,9	88,1	61	31,3	1,2	139

<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,1</b>	<b>19,89</b>	<b>59,6</b>	<b>477,14</b>	<b>0,19</b>	<b>34,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>151,9</b>	<b>190,0</b>	<b>83,7</b>	<b>3,6</b>	
Содержание от суточной нормы, %		17	25	18	20	16	57	0		14	17	33	30	

### 3 день

Название блюда	Выход (вес) порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Котлеты рубленые	90	2,7	7,06	7,97	107,1	0,018	0,76	0,048	0,32	51,9	43,65	8,32	0,33	273
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,06	0	0,03	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	203
Компот из изюма	180	0,3	0,07	26,9	109,90	0,02	0	0	0,07	18,3	17,4	7,3	0,4	348
Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,3	85	0,02	0	0,03	0,3	5,3	14,1	2,6	0,2	1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	338
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>10,4</b>	<b>18,03</b>	<b>84,47</b>	<b>544,7</b>	<b>0,12</b>	<b>10,8</b>	<b>0,11</b>	<b>1,69</b>	<b>103,6</b>	<b>123,8</b>	<b>35,3</b>	<b>3,9</b>	
Содержание от суточной нормы, %		14	23	25	23	10	18	0		9	11	14	33	

### 4 день

Название блюда	Выход (вес) порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Котлета рыбная	90	10,7	12,6	13,05	207,8	0,07	0,8	0,045	4,14	53,1	137,8	21,2	1,17	234
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0	0	0,3	1,4	60,9	16,3	0,5	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,25	376
Хлеб	40	2,6	0,3	17	81,6	0,08	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Йогурт	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0	
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,06</b>	<b>19,82</b>	<b>83,25</b>	<b>601,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,53</b>	<b>0,045</b>	<b>5,34</b>	<b>191,7</b>	<b>222,8</b>	<b>168,6</b>	<b>3,52</b>	
Содержание от суточной нормы, %		25	25	25	26	15	3	0		17	20	67	29	

5 день														
Название блюда	Выход (вес) порции (мл или г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Жаркое домашнему	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	26,1	176,4	36,4	3,3	259
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	119,5	0,02	0,6	0	0,45	29,2	21,09	15,75	0,6	349
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	108,1	24,97	28,31	15,09	0,47	45
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>17,1</b>	<b>18,99</b>	<b>57,97</b>	<b>473,6</b>	<b>0,18</b>	<b>23,49</b>	<b>0</b>	<b>111,7</b>	<b>83,87</b>	<b>229,6</b>	<b>84,64</b>	<b>5,17</b>	
Содержание от суточной нормы, %		22	24	17	20	15	39	0		8	21	34	43	

6 день														
Название блюда	Выход (вес) порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Плов	150	16,5	16,9	26,02	322	0,06	1,3	0,0	2,8	14,23	200,1	39,3	2,7	265
Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,3	85	0,02	0	0,03	0,3	5,3	14,1	2,6	0,2	1
Напиток из варенья	180	0,07	0	23,6	94,8	0	0,99	0	0	12,24	2,52	4,4	0,36	387
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	338
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>18,47</b>	<b>22</b>	<b>68,72</b>	<b>548,8</b>	<b>0,08</b>	<b>12,29</b>	<b>0,03</b>	<b>3,3</b>	<b>47,77</b>	<b>227,72</b>	<b>55,3</b>	<b>5,46</b>	
Содержание от суточной нормы, %		24	28	21	23	7	20	0		4	21	22	46	

7 день														
Название блюда	Выход (вес)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Тефтели из говядины	90	6,1	6,8	7,7	116,2	0,04	0,3	0,03	0,40	19,4	68,0	13,5	0,6	279
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8	0	0,07	12,8	4	4,6	0,09	342
Салат "Летний"	100	2,5	7,3	6,5	101,5	0,05	7,3	0,02	0,6	28	53,2	16,9	0,9	34
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Капуста тушеная	150	3,06	5,5	11,8	115,5	0,05	25,6	0	2,9	88,1	61	31,3	1,2	139
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,1</b>	<b>19,89</b>	<b>59,6</b>	<b>477,14</b>	<b>0,19</b>	<b>34,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>151,9</b>	<b>190,0</b>	<b>83,7</b>	<b>3,6</b>	
Содержание от суточной нормы, %		17	25	18	20	16	57	0		14	17	33	30	

8 день														
Название блюда	Выход (вес)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Шницель рыбный (треска)	90	9,1	7,16	6,96	128,25	0,05	2,4	0,03	3,25	91,2	134,9	37,2	1,96	235

Пюре картофельное	150	3,1	9,2	18	172,86	0,14	17,8	0,05	0,2	41,7	87	27,4	1	128
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,09	28,8	119,5	0,02	0,6	0	0,45	29,2	21,09	15,75	0,6	349
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	108,1	24,97	28,31	15,09	0,47	45
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>16,3</b>	<b>20,05</b>	<b>76,83</b>	<b>564,81</b>	<b>0,27</b>	<b>97,89</b>	<b>0,08</b>	<b>112,65</b>	<b>224,67</b>	<b>288,1</b>	<b>135,8</b>	<b>5,13</b>	
Содержание от суточной нормы, %		21	25	23	24	23	163	0		20	26	54	43	

9 день														
Название блюда	Выход (вес) порции (мл или г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Йогурт	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,25	376
Сырники из творога (соус №336)	150	17,8	13,7	49,2	391,87	0,06	15,5	0,05	2,8	157,05	218,34	27,6	0,99	219
Груша	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,76</b>	<b>15,42</b>	<b>73,8</b>	<b>536,87</b>	<b>0,06</b>	<b>76,23</b>	<b>0,05</b>	<b>3</b>	<b>321,05</b>	<b>247,84</b>	<b>146,9</b>	<b>1,54</b>	
Содержание от суточной нормы, %		27	20	22	23	5	127	0		29	23	59	13	

10 день														
Название блюда	Выход (вес) порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Котлеты рубленые	90	2,7	7,06	7,97	107,1	0,018	0,76	0,048	0,32	51,9	43,65	8,32	0,33	273

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,75	0,2	0	0	0,6	14,82	203,9	135,8	4,6	302
Хлеб	20	1,3	0,15	8,5	40,8	0,04	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8	
Компот из изюма	180	0,3	0,07	26,9	109,90	0,02	0	0	0,07	18,3	17,4	7,3	0,4	348
Яйцо отварное	40	5,08	4,06	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	209
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>17,98</b>	<b>17,44</b>	<b>82,25</b>	<b>564,55</b>	<b>0,308</b>	<b>0,76</b>	<b>0,148</b>	<b>1,68</b>	<b>110,62</b>	<b>345,55</b>	<b>173,6</b>	<b>7,13</b>	
Содержание от суточной нормы, %		23	22	25	24	26	1	0		10	31	69	59	