

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Окская СПШ»

В.В. Образцов



Примерное 10-дневное меню одноразового питания (завтрака)

Учащихся 7-11 лет в МБОУ «Окская средняя школа»

**Муниципального образования – Рязанский муниципальный район
Рязанской области и филиалах «Вышетравинская ОШ»,**

«Дашковская ОШ», «Ровновская ОШ»

на 2022-2023 учебный год

«УТВЕРЖДЕНО»

Приложение 5
«СОГЛАСОВАНО»

Типовое 10-ти дневное основное (организованное питание) меню

Возрастная группа		7-11 лет																
День:		понеделник																
Неделя:		1																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1				
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,3	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,0	66,33	3,57				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
														Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
															Итого за Завтрак	580	28,0	14,7
Обед																		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43				
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62				
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62				

171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,5	110,0	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржанопшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	27,7	22,6	102,8	736,22	0,61	168,4	1815,0	7,36	93,79	393,8	184,3	6,82
Итого за День		1350	55,7	37,4	181,4	1	1,49	217,6	2	10,2	179,4	761,3	281,8	12,4
Возрастная группа	7-11 лет		3	0	2	300,35		5	527,53	8	9	9	5	4
Сезон	осенне-зимний													
День:	вторник													
Неделя:	1													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1		3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,5	15,66	0,97
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		535	20,8	19,1	64,63	519,90	0,33	40,07	213,00	1,52	400,8	446,3	71,59	4,02
Обед			6	2						6		7		
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73

21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,4 1	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,3 3	32,66	1,88		
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45		
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Обед		770	37,9 2	21,1 7	99,56	744,63	0,43	91,98	273,54	5,67	92,03	356	72,42	4,42		
Итого за День		1 370	61,6 2	39,8 3	183,0 8	1 349,59	0,83 5	155,5 5	660,56	10,9 1	323,1 1	757,6 6	179,1 7	8,81		
Возрастная группа	7-11 лет															
Сезон	осенне-зимний															
День:	четверг															
Неделя:	1															
№ рец.	1	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,9 2	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,1 8	233,7 6	30,82	0,74		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4 8	81	12,64	0,12		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		

Итого за Завтрак		550	25,4	16,0	80,02	577,13	0,22	23,42	90,8	2,74	320,6	369,3	72,86	5,62		
Обед		5	5								6	6				
45/М/СЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39		
96/М/СЖ	Рассолыник Ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03		
278/М/СЖ	Тефтели из говядины	90	11,3	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,2	20,34	0,85		
142/М/СЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4		
349/М/СЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93		
	Хлеб ржанопшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Обед		740	23,7	23,6	90,69	673,41	0,51	84,9	1170,1	7,72	111,9	308,6	102,9	4,6		
Итого за День		1 290	49,2	39,6	170,7	1 250,54	0,73	108,3	2 260,91	10,4	432,6	677,9	175,8	10,2		
Возрастная группа		7-11 лет														
Сезон		осенне-зимний														
День:		пятница														
Неделя:		1														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1		3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
295/М/СЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24		
202/М/СЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Завтрак		500	22,5	16,8	75,20	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,6	47,93	3,81		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62		
268/М/ССЖ	Котлета "Медвежья лапа" с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,6	10,3	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,3	22,8	2,84		
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Обед		770	25,5	26,7	106,4	771,43	0,68	43,76	2411,4	6,44	139,5	351,4	91,11	5,27		
Итого за День		1 270	48,0	43,6	181,6	1 315,82	0,92	47,19	2 492,87	8,91	192,8	578,1	139,0	9,08		
Возрастная группа	7-11 лет															
Сезон	осенне-зимний															
День:	понедельник															
Неделя:	2															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,1	31,32	0,7		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
Итого за Завтрак																
		615	21,1	19,2	81,58	591,53	0,3	20,27	215,85	1,53	404,3	442,7	100,3	7,61		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45		
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87		
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,3	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,0	22,7	2,46		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,5	110,0	3,7		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12		
	Хлеб ржано- пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
Итого за Обед																
		930	30,8	27,3	108,9	810,75	1,1	45,56	1404,1	6,26	116,3	436,2	195,7	11,5		
Итого за День																
		1545	51,9	46,5	190,5	1402,2	1,40	65,83	1619,9	7,79	520,6	879,0	296,0	19,1		

Возрастная группа	7-11 лет																		
Сезон	осенне-зимний																		
День:	среда																		
Неделя:	2																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
1				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
2				4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	11,4	3															
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22					
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12					
Итого за Завтрак		600	23,2	16,8	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,1	384,7	95,67	4,01					
Обед																			
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39					
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87					
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,4	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,3	32,66	1,88					
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56					
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45					
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15												

Итого за Обед		770	38,4	24,3	108,3	809,34	0,52	113,3	567,21	6,46	80,25	421,2	99,87	4,15				
Итого за День		1 370	61,7	41,1	189,4	1385,9	0,90	171,0	662,23	10,2	306,3	805,9	195,5	8,16				
Возрастная группа	7-11 лет																	
Сезон	осенне-зимний																	
День:	четверг																	
Неделя:	2																	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
223/М/СЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	19,1	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,2	232,8	25,36	0,65				
379/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	12,64	0,12				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
338/М	Хлеб пшеничный	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
		Яблоко	40	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96			
Итого за Завтрак		550	25,6	17,2	76,07	571,8	0,22	19,7	98,8	2,71	318,7	368,4	67,4	5,53				
Обед			7	3						2	6							
55/М/СЖ	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64				
102/М/СЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72				
268/М/СЖ	Котлета Диетитная	90	14,1	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,3	21,25	1,23				
142/М/СЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4				
342/М/СЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82				
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15											

Итого за Обед		740	29,3	22,1	95,93	707,07	0,81	59,96	872,64	7,26	109,3	346,3	106,5	5,81		
Итого за День		1 290	54,9	39,3	172,0	1278,8	1,03	79,66	971,44	9,97	428,1	714,8	173,9	11,3		
Итого за День	7	5	0	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Возрастная группа	7-11 лет															
Сезон	осенне-зимний															
День:	пятница															
Неделя:	2															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Поджаривка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18		
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,3	10,3	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,1	22,54	1,17		
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		590	22,5	15,2	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,3	82,93	3,7		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41		
88/М/ССЖ	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62		
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120	17,4	3,22	3,72	114,13	0,13	0,56	18,5	0,86	52,26	262,7	60,32	1,00		
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22		

349/М/СЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано- пшеничный "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	29,6 4	23,4 0	85,94	675,84	0,52	58,56	1157,1 6	5,57	242,5 4	484,4 9	135,4 9	4,18
Итого за День		1 360	52,2 0	38,6 2	165,6 9	1227,2 4	0,77	106,1 7	1386,1 5	10,2 6	318,6 2	774,8 1	218,4 2	7,88

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тютельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017