

Утверждаю
Директор МБОУ «Русскокандызская СОШ»
И.А.Бердникова/



Примерное 10 - дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет находящихся в общеобразовательных организациях до 6 часов с односменным режимом работы (первая смена) на 2024-2025 учебный год

осеннее - зимний период

	Организация: МБОУ "Русскокандызская СОШ"																		
	Название меню: Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет																		
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет																		
	Характеристика питающихся: Без особенностей																		
	Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																		
	Завтрак																		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0	2,18	0
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	9,81	0,16	8,34
54-22м	Рагу из курицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	0,06	0,07	37,12	0	25,52	211,29	478,96	65,79	55,55	110,95	31,11	9,48	75,39
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	505	22,9	17,6	53,3	462,4	0,2	0,19	198,02	0,14	49,9	862,92	821,06	314,58	100,16	302,88	42,21	26,6	90,23
	Итого за день	505	22,9	17,6	53,3	462,4	0,2	0,19	198,02	0,14	49,9	862,92	821,06	314,58	100,16	302,88	42,21	26,6	90,23
	Вторник, 1 неделя																		
	Завтрак																		
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	21,62	0,27	20,41
54-4м	Котлета из говядины	80	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	17,59	3,54	55,58
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	620	28,4	23,3	107,6	753,6	0,29	0,27	335,55	0,2	31,32	879,69	952,78	218,38	114,19	344,41	40,78	19,8	88,07
	Итого за день	620	28,4	23,3	107,6	753,6	0,29	0,27	335,55	0,2	31,32	879,69	952,78	218,38	114,19	344,41	40,78	19,8	88,07

	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,3	0,1	8,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	0,03	20,25	0,1	0	114,97	73,2	56,46	17,45	142,57	15	16,64	0,21	
54-2м	Гуляш из говядины	70	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	15,35	0,29	56,45	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0	0	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	620	29,2	23,5	92,4	697,2	0,44	0,38	80,17	0,16	1,99	702,5	627,76	344,7	80,89	480,04	31,63	31,69	62,46	
	Итого за день	620	29,2	23,5	92,4	697,2	0,44	0,38	80,17	0,16	1,99	702,5	627,76	344,7	80,89	480,04	31,63	31,69	62,46	
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	0,28	
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	7,86	0,13	11,85	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287,02	792,12	25,3	100,8	215,8	43,66	20,67	166,9	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	100	26	278	16	9	11	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	550	31,4	19,8	61,4	548,8	0,28	0,2	150,99	0,21	13,68	934,37	1088,4	128,8	139,42	337,92	52,81	35,68	185,53	
	Итого за день	550	31,4	19,8	61,4	548,8	0,28	0,2	150,99	0,21	13,68	934,37	1088,4	128,8	139,42	337,92	52,81	35,68	185,53	
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,3	0,1	8,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8	
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	21,56	4,64	31,3	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0	

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	16,9	12,5	77,1	488,4	0,43	0,43	307,93	0	2,71	768,81	577,73	315,03	100,88	380,94	34,54	21,69	75,35
	Итого за день	530	16,9	12,5	77,1	488,4	0,43	0,43	307,93	0	2,71	768,81	577,73	315,03	100,88	380,94	34,54	21,69	75,35
	Понедельник, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-22м	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,76	0	8,44	211,04	553,92	24,14	70,01	144,39	32,23	12,78	117,27
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	22,7	6,7	76,2	456,1	0,26	0,16	199,76	0	22,44	692,64	1207,12	76,14	111,41	258,59	35,51	27,84	131,07
	Итого за день	530	22,7	6,7	76,2	456,1	0,26	0,16	199,76	0	22,44	692,64	1207,12	76,14	111,41	258,59	35,51	27,84	131,07
	Вторник, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,02	0,04	30,51	0,11	17,29	88,92	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	9,96
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	39,77	27,53	169,32
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	540	34,7	15,5	88,2	631,2	0,22	0,16	192,51	0,11	19,67	823,44	663,64	228,32	144,16	353,61	51,47	43,93	185,08
	Итого за день	540	34,7	15,5	88,2	631,2	0,22	0,16	192,51	0,11	19,67	823,44	663,64	228,32	144,16	353,61	51,47	43,93	185,08
	Среда, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,3	0,1	8,5	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	0,28
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	44,88	0,4	99,23
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	580	28,2	20,3	91,5	661,1	0,31	0,3	47,26	0,08	23,54	777,45	1543,82	70,19	118,96	361,94	46,21	16,16	107,23
	Итого за день	580	28,2	20,3	91,5	661,1	0,31	0,3	47,26	0,08	23,54	777,45	1543,82	70,19	118,96	361,94	46,21	16,16	107,23
	Четверг, 2 неделя																		
	Завтрак																		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0	1,45	0
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	9,31	0,21	14,37
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	22,28	3,52	16,06
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	26,04	26,02	177,88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	590	45,8	15,5	78,4	636,3	0,42	0,3	137,47	0,19	15,93	948,52	868,66	359,54	262,81	544,99	58,92	45,98	214,81
	Итого за день	590	45,8	15,5	78,4	636,3	0,42	0,3	137,47	0,19	15,93	948,52	868,66	359,54	262,81	544,99	58,92	45,98	214,81
	Пятница, 2 неделя																		
	Завтрак																		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0	0,1	0,28
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	20,77	0,06	11,92
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16	2,46	104,28	383,95	47,38	50,42	188,12	129,2	11,08	568,34
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	23,7	19,8	83,9	608,1	0,26	0,17	350,27	0,38	21,66	704,58	646,59	242,89	88,48	331,93	151,5	26,23	590,42
	Итого за день	530	23,7	19,8	83,9	608,1	0,26	0,17	350,27	0,38	21,66	704,58	646,59	242,89	88,48	331,93	151,5	26,23	590,42
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	559,5	28,39	17,45	81	594,32	0,31	0,26	0	0,15	20,28	809,49	0	229,86	126,14	369,73	54,56	29,56	173,03
	Средние показатели за период	559,5	28,4	17,5	81	594,3	0,3	0,3	0	0,2	20,3	809,5	0	229,9	126,1	369,7	54,6	29,6	173

