

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,9</b>	<b>17,6</b>	<b>53,3</b>	<b>462,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>198,02</b>	<b>0,14</b>	<b>49,9</b>	<b>862,92</b>	<b>821,06</b>	<b>314,58</b>	<b>100,16</b>	<b>302,88</b>	<b>42,21</b>	<b>26,6</b>	<b>90,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>22,9</b>	<b>17,6</b>	<b>53,3</b>	<b>462,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>198,02</b>	<b>0,14</b>	<b>49,9</b>	<b>862,92</b>	<b>821,06</b>	<b>314,58</b>	<b>100,16</b>	<b>302,88</b>	<b>42,21</b>	<b>26,6</b>	<b>90,23</b>
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28,4</b>	<b>23,3</b>	<b>107,6</b>	<b>753,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>335,55</b>	<b>0,2</b>	<b>31,32</b>	<b>879,69</b>	<b>952,78</b>	<b>218,38</b>	<b>114,19</b>	<b>344,41</b>	<b>40,78</b>	<b>19,8</b>	<b>88,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>28,4</b>	<b>23,3</b>	<b>107,6</b>	<b>753,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>335,55</b>	<b>0,2</b>	<b>31,32</b>	<b>879,69</b>	<b>952,78</b>	<b>218,38</b>	<b>114,19</b>	<b>344,41</b>	<b>40,78</b>	<b>19,8</b>	<b>88,07</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>29,2</b>	<b>23,5</b>	<b>92,4</b>	<b>697,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>80,17</b>	<b>0,16</b>	<b>1,99</b>	<b>702,5</b>	<b>627,76</b>	<b>344,7</b>	<b>80,89</b>	<b>480,04</b>	<b>31,63</b>	<b>31,69</b>	<b>62,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>29,2</b>	<b>23,5</b>	<b>92,4</b>	<b>697,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>80,17</b>	<b>0,16</b>	<b>1,99</b>	<b>702,5</b>	<b>627,76</b>	<b>344,7</b>	<b>80,89</b>	<b>480,04</b>	<b>31,63</b>	<b>31,69</b>	<b>62,46</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,4</b>	<b>19,8</b>	<b>61,4</b>	<b>548,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,2</b>	<b>150,99</b>	<b>0,21</b>	<b>13,68</b>	<b>934,37</b>	<b>1088,4</b>	<b>128,8</b>	<b>139,42</b>	<b>337,92</b>	<b>52,81</b>	<b>35,68</b>	<b>185,53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31,4</b>	<b>19,8</b>	<b>61,4</b>	<b>548,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,2</b>	<b>150,99</b>	<b>0,21</b>	<b>13,68</b>	<b>934,37</b>	<b>1088,4</b>	<b>128,8</b>	<b>139,42</b>	<b>337,92</b>	<b>52,81</b>	<b>35,68</b>	<b>185,53</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>12,5</b>	<b>77,1</b>	<b>488,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>307,93</b>	<b>0</b>	<b>2,71</b>	<b>768,81</b>	<b>577,73</b>	<b>315,03</b>	<b>100,88</b>	<b>380,94</b>	<b>34,54</b>	<b>21,69</b>	<b>75,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>12,5</b>	<b>77,1</b>	<b>488,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>307,93</b>	<b>0</b>	<b>2,71</b>	<b>768,81</b>	<b>577,73</b>	<b>315,03</b>	<b>100,88</b>	<b>380,94</b>	<b>34,54</b>	<b>21,69</b>	<b>75,35</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>6,7</b>	<b>76,2</b>	<b>456,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>199,76</b>	<b>0</b>	<b>22,44</b>	<b>692,64</b>	<b>1207,12</b>	<b>76,14</b>	<b>111,41</b>	<b>258,59</b>	<b>35,51</b>	<b>27,84</b>	<b>131,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>6,7</b>	<b>76,2</b>	<b>456,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>199,76</b>	<b>0</b>	<b>22,44</b>	<b>692,64</b>	<b>1207,12</b>	<b>76,14</b>	<b>111,41</b>	<b>258,59</b>	<b>35,51</b>	<b>27,84</b>	<b>131,07</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,7</b>	<b>15,5</b>	<b>88,2</b>	<b>631,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>192,51</b>	<b>0,11</b>	<b>19,67</b>	<b>823,44</b>	<b>663,64</b>	<b>228,32</b>	<b>144,16</b>	<b>353,61</b>	<b>51,47</b>	<b>43,93</b>	<b>185,08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>34,7</b>	<b>15,5</b>	<b>88,2</b>	<b>631,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>192,51</b>	<b>0,11</b>	<b>19,67</b>	<b>823,44</b>	<b>663,64</b>	<b>228,32</b>	<b>144,16</b>	<b>353,61</b>	<b>51,47</b>	<b>43,93</b>	<b>185,08</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,2</b>	<b>20,3</b>	<b>91,5</b>	<b>661,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>47,26</b>	<b>0,08</b>	<b>23,54</b>	<b>777,45</b>	<b>1543,82</b>	<b>70,19</b>	<b>118,96</b>	<b>361,94</b>	<b>46,21</b>	<b>16,16</b>	<b>107,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>28,2</b>	<b>20,3</b>	<b>91,5</b>	<b>661,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>47,26</b>	<b>0,08</b>	<b>23,54</b>	<b>777,45</b>	<b>1543,82</b>	<b>70,19</b>	<b>118,96</b>	<b>361,94</b>	<b>46,21</b>	<b>16,16</b>	<b>107,23</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>45,8</b>	<b>15,5</b>	<b>78,4</b>	<b>636,3</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>	<b>137,47</b>	<b>0,19</b>	<b>15,93</b>	<b>948,52</b>	<b>868,66</b>	<b>359,54</b>	<b>262,81</b>	<b>544,99</b>	<b>58,92</b>	<b>45,98</b>	<b>214,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>45,8</b>	<b>15,5</b>	<b>78,4</b>	<b>636,3</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>	<b>137,47</b>	<b>0,19</b>	<b>15,93</b>	<b>948,52</b>	<b>868,66</b>	<b>359,54</b>	<b>262,81</b>	<b>544,99</b>	<b>58,92</b>	<b>45,98</b>	<b>214,81</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23,7</b>	<b>19,8</b>	<b>83,9</b>	<b>608,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>350,27</b>	<b>0,38</b>	<b>21,66</b>	<b>704,58</b>	<b>646,59</b>	<b>242,89</b>	<b>88,48</b>	<b>331,93</b>	<b>151,5</b>	<b>26,23</b>	<b>590,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>23,7</b>	<b>19,8</b>	<b>83,9</b>	<b>608,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>350,27</b>	<b>0,38</b>	<b>21,66</b>	<b>704,58</b>	<b>646,59</b>	<b>242,89</b>	<b>88,48</b>	<b>331,93</b>	<b>151,5</b>	<b>26,23</b>	<b>590,42</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг рет.экв</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>559,5</b>	<b>28,39</b>	<b>17,45</b>	<b>81</b>	<b>594,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>20,28</b>	<b>809,49</b>	<b>0</b>	<b>229,86</b>	<b>126,14</b>	<b>369,73</b>	<b>54,56</b>	<b>29,56</b>	<b>173,03</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>559,5</b>	<b>28,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>594,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>809,5</b>	<b>0</b>	<b>229,9</b>	<b>126,1</b>	<b>369,7</b>	<b>54,6</b>	<b>29,6</b>	<b>173</b>



