

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 6
Е.Н. Лукьянова
Приказ от 31.08.2021 г. № 93/1 – ОС



**Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 6 п. Козыревск»**

Возрастная группа: 7-11 лет

п. Козыревск, 2021 год

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1 -завтрак:					
384	Каша вязкая из смеси круп	200	3,99	5,05	32,37	191
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	115,5
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
	Итого:	530	18,6	26,55	42,75	642,5
	День № 1-обед:					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
439	Оладьи из печени	100	9,71	9,7	16,41	175
798	Соус сметанный	15	0,45	3,9	1,47	43,8
680	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,12	8,73	43,5	275,1
55	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
	Итого:	895	24,85	75,62	125,79	930,9
	День № 1 – полдник					
Н	Вафля	70	1,6	1,9	45,08	206,5
966	Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	Итого:	370	7,78	14,04	78,93	404,98
	ИТОГО:		51,28	116,21	247,47	1978,38

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак	24,36
Обед	35,29
Полдник	15,35

	среднее фактическое	среднее норма
Белки	66,32	69
Жиры	84,62	85,5
углеводы	270,54	288,9
Энерг.цен.	2034,95	2026

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 2 –завтрак:					
73	Салат картофельный с огурцами или капустой	150	0,68	2,6	4,28	43,3
959	Какао с пастеризованным молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
Н	Сарделька отварная	80	10,2	14,64	1,2	172,8
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
	Итого:	590	21,42	22,26	64,99	545,05
	День № 2 - обед:					
58	Салат из свежих помидоров	100	1,5	11,83	6,5	141,6
188	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,5	74,75
486	Рыба, тушённая в томате с овощами	120	23,9	11,4	12,6	252
299	Пюре картофельное	200	4,07	6,4	27,2	183
867	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0	27,2	106,2
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	900	34,57	35,41	97,03	835,25
	День № 2 – полдник					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	Итого:	300	9,46	14,82	59,99	412
	ИТОГО:		65,45	72,49	222,01	1792,3

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 22,81
Обед 34,95
Полдник 17,24

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 3 –завтрак:					
384	Каша вязкая манная	200	9,97	4,05	42,32	264,54
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	115,5
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
Н	Йогурт	200	7	2,88	8,33	76,88
	Итого:	667	22,895	24,73	75,97	652,62
	День № 3-обед:					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,4	6,01	8,2	92,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,86	5,6	22,3	167
574	Шницель натуральный рубленный из свинины	120	25,1	11,22	12,04	195,6
682	Рис отварной	200	4,57	7,33	48,01	266,37
871	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
	Итого:	930	43,04	31,41	145,73	996,97
	День № 3 – полдник					
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
Н	Печенье	60	4,75	6,12	52,61	280
Н	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	360	6,65	6,32	81,71	411
	ИТОГО:		72,59	62,46	303,41	2060,59

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 23,75
Обед 36,29
Полдник 14,96

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 4 -завтрак:					
469	Запеканка из творога	200	26,55	14,44	38,65	369,69
Н	Молоко сгущеное	50	3,5	4,25	28	160
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
	Итого:	502	32,495	32,06	91,97	725,39
	День № 4 -обед:					
92	Салат из моркови	100	1,18	7,08	9,28	106,75
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	4,75	19,25	132,5
601	Плов мясной	200	18	8,25	27,3	255,45
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
Н	Хлеб бородинский	60	6,8	1,3	39,8	201
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого:	870	37,68	22,71	148,01	961,7
	День № 4 – полдник					
Н	Пряники	60	4,25	5,65	34,85	248,7
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
847	Банан	100	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого:	360	10,51	11,11	55,72	409,75
	ИТОГО:		80,69	65,88	295,7	2096,84

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 25,95
Обед 34,40
Полдник 14,66

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 5 -завтрак:					
688	Изделия макаронные отварные с сыром	200	14,9	13,7	37,5	352
958	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	Итого:	585	25,785	39,98	77,46	710,3
	День № 5 -обед:					
54	Салат зелёный с огурцами и помидорами	100	1,6	18	4,16	165
175	Борщ с фасолью	250	2,5	4,5	14,75	112,5
619	Тефтели из говядины	120	20,02	4,92	19,47	171
296	Картофель отварной	200	3,84	8,65	20,2	213,1
868	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	26	110
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	960	36,82	38,18	129,69	1005,3
	День № 5 – полдник					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	Итого:	300	9,46	14,82	59,99	412
	ИТОГО:		72,07	92,98	267,14	2127,6

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 25,0
Обед 35,4
Полдник 14,5

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 6 –завтрак:					
340	Омлет натуральный	140	11,25	17,2	2,58	218,5
Н	Икра кабачковая	25	1	4,5	0	48
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
966	Творожок	100	3,2	5,4	8,44	103
	Итого:	540	21,525	40,7	51,18	642,5
	День № 6-обед:					
55	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
270	Уха рыбацкая	250	6,05	3,55	12,19	119
586	Свинина тушёная	120	15,28	22,05	6,9	289
680	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,12	8,73	43,5	275,1
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
871	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	Итого:	900	32,63	41,44	105,1	947,3
	День № 6 – полдник					
Н	Вафля	70	1,6	1,9	45,08	206,5
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
	Итого:	370	3,06	2,25	77,93	348,56
	ИТОГО:		57,22	84,39	234,21	1938,36

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 24,86
Обед 36,65
Полдник 13,49

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 7-завтрак:					
384	Каша вязкая манная	200	9,97	4,05	42,32	245,61
959	Какао с пастеризованным молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	115,5
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого:	530	28,645	30,2	90,37	776
	День № 7-обед:					
61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,58	11,3	7	100,73
197	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75
590	Жаркое подомашнему	200	20,92	22,08	28,26	357
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	840	33,51	84,32	122,96	984,18
	День № 7 – полдник					
Н	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114
Н	Печенье	60	4,75	6,12	52,61	280
847	Банан	100	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого:	360	13,41	9,58	75,68	448,05
	ИТОГО:		75,57	124,1	289,01	2208,23

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 26,36

Обед 33,43

Полдник 15,22

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 8 –завтрак:					
363	Пудинг творожный	200	27,41	8,1	37,05	189
Н	Молоко сгущеное	50	3,5	4,25	28	160
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	115,5
41	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	77
Н	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	602	40,03	18,8	113,41	703,9
	День № 8 - обед					
79	Салат из белокачаной капусты	100	1,63	2,71	9,63	136,7
131* СБ 2013	Свекольник	250	3,28	5,75	15,88	181,03
510	Котлета рыбная	120	16,1	3,73	10,57	140,9
299	Пюре картофельное	200	4,07	6,4	27,2	183
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
867	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0	27,2	106,2
	Итого:	930	32,12	19,72	120,56	903,83
	День № 8 – полдник					
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Кекс творожный	100	9,4	14,8	50	372
	Итого:	300	9,46	14,82	59,99	412
	ИТОГО:		81,61	53,34	293,96	2019,73

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 26,14
Обед 33,56
Полдник 15,30

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
			ккал			
1	2	3	4	5	6	7
	День № 9 –завтрак:					
48	Колабаса порционно	60	9,1	24,06	0,2	254
688	Изделие макаронные с сыром	200	14,9	13,7	37,5	352
943	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Н	Йогурт	200	7	2,88	8,33	76,88
	Итого:	660	31,06	40,66	56,02	722,88
	День № 9-обед:					
88	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,4	6,01	8,2	92,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,86	5,6	22,3	167
608	Шницель из говядины	120	3,32	8,79	17,84	154,08
682	Рис отварной	200	4,57	7,33	48,01	266,37
866	Компот-ассорти	200	0,6	43,8	26	172
Н	Хлеб пшеничный	60	6	1,13	30,08	156
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	930	21,75	72,66	152,43	1008,25
	День № 9 – полдник					
Н	Пряники	60	4,25	5,65	34,85	248,7
Н	Сок в ассортименте	200	1	0	21	88
847	Яблоко	100	0,3	5,65	8,6	40
	Итого:	360	5,55	11,3	64,45	376,7
	ИТОГО:		58,36	124,62	272,9	2107,83

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 25,72
Обед 35,88
Полдник 13,40

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Мас-са пор- ций	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 10 –завтрак:					
1046	Оладьи с повидлом	200	5,4	6,54	34,3	495
966	Творожок	100	3,2	5,4	8,44	103
944	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	10,2	41
	Итого:	507	8,72	11,96	52,94	639
	День № 10-обед:					
188	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,5	84,75
	Котлеты мясные из говядины	80	13,79	7,92	24,24	223,4
680	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,12	8,73	43,5	275,1
55	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
Н	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Н	Хлеб бородинский	60	6,8	1,3	39,8	201
412	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	26	110
	Итого:	920	31,77	29	144,42	961,55
	День № 10 – полдник					
847	Груша	100	0,46	0,35	11,85	54,06
Н	Вафля	70	1,6	1,9	45,08	206,5
966	Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48
	Итого:	370	7,94	8,74	82,18	419,04
	ИТОГО:		48,43	49,7	279,54	2019,59

Энергетическая ценность: (%)

Завтрак 23,73

Обед 35,71

Полдник 15,56