

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

Ищенко А.В.



Приказ № 158-У от 03.04.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Венеция» Ищенко Э.В.



ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню питания учащихся МБОУ ШКОЛ № 3
7-11 лет (весенне-летний период 2024 г.)**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (весенне-летний период 2024 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 1															
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	16	250	352,5	10,15	11,725	51,9	0,25	0,675	61,125	0,25	158,48	241,15	65,325	1,75	116
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Яблоко свежее	12	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,	0,2	16	11	9	2,2	231
	ИТОГО:	35	600	598,5	16,03	14,395	98,65	0,4855	13,605	61,125	0,555	251,18	321,05	97,225	6,11	
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками	9	60	43,80	0,48	3	3,66	0,01	8,10	-	-	30,60	18	9,60	0,72	67
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	9	208	94,96	1,65	5,14	9,03	0,04	8,57	1,92	1,94	46,82	48,56	21,62	1,00	62
	Тефтели мясо-крупяные	34	110	168	9,85	10,20	9,33	0,04	1,95	12,50	0,78	22,86	113,26	18,83	1,51	188
	Макароны отварные	9	200	288	7,52	8,48	48,00	0,10	0,00	47,20	1,10	16,08	61,12	11,00	1,12	137
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	68	828	793,76	24,98	28,09	106,97	0,40	21,55	61,62	3,93	193,06	309,84	83,95	6,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	16	250	342,50	9,98	13,28	45,63	0,28	1,55	68,25	0,90	177,80	282,08	85,33	2,05	117
	Какао с молоком	9	200	118,00	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	266
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Сыр в нарезке	6	10	36,00	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	11
	ИТОГО:	35	510	633,50	21,73	22,02	84,96	0,54	3,30	118,65	1,05	480,52	521,14	130,67	4,43	
Обед	Винегрет овощной	6	60	75	0,84	6,02	4,37	0,02	5,77	0	2,7	18,73	25,96	11,71	0,49	50
	Суп картофельный с горохом	6	200	118	4,40	4,22	13,22	1,80	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	78
	Голубцы ленивые	35	150	169,94	9,49	7,80	16,06	0,07	13,47	26,30	0,47	50,71	121,17	32,42	1,14	315
	Картофельное пюре	14	200	182,00	4,08	6,40	27,26	0,18	24,22	0	0,24	49,30	115,46	37,00	1,01	210
	Чай с лимоном	3	200	62,00	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	68	860	743,94	24,29	26,72	97,87	2,28	51,06	26,30	5,46	229,58	401,97	132,49	6,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 3															
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	19	250	332,50	7,18	10,55	52,03	0,08	1,55	68,25	0,28	154,70	188,63	43,85	0,70	117
	Чай с лимоном	3	200	62,00	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Масло порциями	8	10	66,00	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	10
	ИТОГО	34	505	597,50	12,74	20,07	89,11	0,28	4,48	108,25	0,49	233,80	260,53	66,75	2,88	
Обед	Салат из свеклы сыром	10	60	78,60	2,80	5,63	4,31	0,01	3,46	23,10	1,40	97,02	65,56	13,79	0,77	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	7	200	94	2,16	2,28	13,96	0,10	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90	79
	Печень тушенная в соусе	27	100	159	13,76	7,58	8,93	0,22	23,48	5834,50	2,09	21,70	236,74	15,41	5,01	176
	Рис отварной	14	200	278	4,86	7,16	48,92	0,04	0	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70	203
	Компот из сухофруктов	6	200	132	0,66	0,1	32	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	810	878,60	29,59	25,00	129,87	0,60	34,36	5857,60	5,10	238,88	525,56	110,76	9,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 4																
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	18	250	340	8,75	11,18	51,50	0,15	0,70	61,88	0,25	158,78	216,20	54,65	1,23	119
	Кофейный напиток	9	200	100,00	2,94	1,98	20,92	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	90,00	14,00	0,14	264
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	31	500	577,00	17,04	15,41	94,17	0,38	1,18	71,88	0,35	350,06	370,70	89,15	3,17	
Обед	Огурец свежий в нарезке	14	60	7,20	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	54
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	7	208	82,96	1,63	5,16	6,61	0,04	12,65	0	1,90	46,44	44,08	18,42	0,68	66
	Каша гречневая рассыпчатая	10	200	328	11,66	7,98	52,80	0,38	0,00	35,40	0,78	26,72	276,86	186,14	6,20	114
	Котлета рыбная	27	90	202,91	10,46	12,65	12,04	0,08	0,26	53,67	2,77	30,01	149,30	34,97	0,85	161
	Компот из сухофруктов	6	200	132	0,66	0,1	32	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	68	808	890,07	30,17	28,20	126,34	0,75	16,67	89,07	5,60	208,35	576,18	285,89	10,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 5																
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	17	250	305	9,75	11,75	40,53	0,23	0,75	63	0,45	167,25	257,18	113,30	3,35	116
	Какао с молоком	9	200	118	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48	266
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	30	500	560	19,18	17,54	79,86	0,49	2,43	87,40	0,55	381,97	446,24	155,14	5,63	
Обед	Огурец соленый в нарезке	5	60	3	0,24	0,03	0,51	0,004	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	53
	Рассольник ленинградский со сметаной	7	208	96,96	1,83	5,28	9,70	0,08	6,73	0	1,90	30,36	50,26	20,06	0,76	72
	Котлета рубленая из птицы	40	110	173,20	16,06	5,39	15,22	0,09	0,15	24,14	0,45	39,39	137,82	27,08	1,42	322
	Макаронные изделия с маслом	6	150	216,00	5,64	5,61	36,00	0,08	0,00	35,40	0,83	12,06	45,84	8,25	0,84	137
	Компот из сухофруктов	6	200	132	0,66	0,1	32	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	718	758,16	29,78	18,66	115,18	0,48	8,75	59,54	3,31	183,69	329,06	97,55	5,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 6																
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	16	250	345,00	9,88	10,48	53,08	0,18	0,68	61,13	1,05	166,13	266,40	51,80	2,93	116
	Кофейный напиток с молоком	9	200	100,00	2,94	1,98	20,92	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	90,00	14,00	0,14	264
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Сыр в нарезке	6	10	36,00	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	11
	ИТОГО	35	510	618,00	20,49	17,66	95,75	0,40	1,23	97,13	1,20	445,41	470,90	89,80	4,97	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	5,50	60	80,40	1,11	3,62	10,84	0,02	3,32	0,00	2,62	3,11	35,58	18,50	1,00	37
	Суп крестьянский с крупой	6	200	60	1,18	3,94	4,88	0,04	7,90	0	1,84	28,70	26,86	11,34	0,46	74
	Котлета домашняя	43	90	250,67	10,69	18,91	9,40	0,14	0,53	34,13	1,49	12,77	115,01	16,75	2,88	184
	Каша рассыпчатая пшеничная	7,50	150	225	6,42	4,41	39,90	0,17	0,00	26,55	1,02	29,49	161,76	35,94	2,75	114
	Чай с сахаром	2	200	40,00	0,07	0,20	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	750	793,07	24,82	33,34	96,77	0,57	11,88	60,68	7,06	147,52	406,51	104,42	9,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	20	250	332,50	7,18	10,55	52,03	0,08	1,55	68,25	0,28	154,70	188,63	43,85	0,70	117
	Какао с молоком	9	200	118	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48	266
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	33	505	587,50	16,61	16,34	91,36	0,34	3,23	92,65	0,37	369,42	377,69	85,69	2,98	
Обед	Салат из квашеной капусты	9	60	52,80	0,98	3,05	3,51	0,01	15,18	0,00	1,38	22,28	18,61	8,62	0,35	33
	Суп картофельный с горохом	6	200	118	4,40	4,22	13,22	1,80	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	78
	Тефтели мясо-крупяные	34	110	168	9,85	10,20	9,33	0,04	1,95	12,50	0,78	22,86	113,26	18,83	1,51	188
	Макароны отварные	9	200	288	7,52	8,48	48,00	0,10	0,00	47,20	1,10	16,08	61,12	11,00	1,12	137
	Компот из сухофруктов	6	200	132	0,66	0,1	32	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	241
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	68	820	895,80	28,76	27,30	127,81	2,18	22,61	59,70	5,30	190,34	351,41	104,87	7,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 8																
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	18	250	340	8,75	11,18	51,50	0,15	0,70	61,88	0,25	158,78	216,20	54,65	1,23	116
	Кофейный напиток	9	200	100,00	2,94	1,98	20,92	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	90,00	14,00	0,14	264
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО:	31	500	577,00	17,04	15,41	94,17	0,38	1,18	71,88	0,35	350,06	370,70	89,15	3,17	
Обед	Винегрет овощной	6	60	75	0,84	6,02	4,37	0,02	5,77	0	2,7	18,73	25,96	11,71	0,49	50
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	8	208	94,96	1,65	5,14	9,03	0,04	8,57	1,92	1,94	46,82	48,56	21,62	1,00	62
	Котлета рубленая из птицы	40	110	173,20	16,06	5,39	15,22	0,09	0,15	24,14	0,45	39,39	137,82	27,08	1,42	322
	Каша гречневая рассыпчатая	10	200	328	11,66	7,98	52,80	0,38	0,00	35,40	0,78	26,72	276,86	186,14	6,20	114
	Чай с сахаром	2	200	40,00	0,07	0,20	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	778	848,16	35,63	26,98	113,18	0,74	14,62	61,46	5,97	205,11	556,5	268,45	11,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	16	250	342,50	9,98	13,28	45,63	0,28	1,55	68,25	0,90	177,80	282,08	85,33	2,05	117
	Чай с лимоном	3	200	62	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	262
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	Яблоко свежее	12	100	47	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	231
	ИТОГО	35	600	588,50	15,86	15,95	92,38	0,51	14,48	68,25	1,21	270,50	361,98	117,23	6,41	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	5,50	60	80,40	1,11	3,62	10,84	0,02	3,32	0,00	2,62	3,11	35,58	18,50	1,00	37
	Суп с макаронными изделиями	7	200	92	1,90	4,06	10,40	0,04	0,76	0,00	2,10	21,84	29,42	12,18	0,58	85
	Голубцы ленивые	30	130	147,28	8,23	6,76	13,92	0,06	11,68	22,79	0,41	43,94	105,01	28,10	0,99	315
	Картофельное пюре	14	200	182,00	4,08	6,40	27,26	0,18	24,22	0	0,24	49,30	115,46	37,00	1,01	210
	Компот из сушеных фруктов	7,50	200	132	0,66	0,1	32	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,68	592
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	840	770,68	21,33	23,20	116,17	0,52	40,49	22,79	5,46	213,17	373,41	133,74	6,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Макароны отварные с сыром	29	250	417,5	15,23	16	52,93	0,13	0,20	122,25	1,35	281,90	217,23	22,65	1,53	138
	Чай с сахаром	2	200	40,00	0,07	0,20	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	35	500	594,50	18,45	84,69	0,33	0,33	122,25	1,45	355,35	284,53	44,55	3,56		
Обед	Огурец соленый в нарезке	4,5	60	2	0,16	0,02	0,34	0,004	0,7	0	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	7	200	94	2,16	2,28	13,96	0,10	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90	79
	Котлета домашняя	43	90	250,67	10,69	18,91	9,40	0,14	0,53	34,13	1,49	12,77	115,01	16,75	2,88	184
	Каша рассыпчатая пшеничная	7,50	150	225	6,42	4,41	39,90	0,17	0,00	26,55	1,02	29,49	161,76	35,94	2,75	114
	Чай с сахаром	2	200	40,00	0,07	0,20	10,01	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	261
	Хлеб пшеничный	4	50	137	5,35	2,25	21,75	0,21	0,10	0	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
	ИТОГО	68	710	748,67	24,85	28,07	95,36	0,624	7,96	60,68	3,77	143,67	402,93	99,21	8,68	