



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Ищенко Э.В.
(подпись)



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

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню питания учащихся МБОУ «*Рассеткинское СОУЧ*»
7-11 лет (осенне-зимний период 2023 г.)

Пробный период Scanlito Pro окончен
Please visit www.scanlito.com

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2023 г.)**

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 1																
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	14	200	324	7,4	9,4	36	0,08	0,3	25,2	0,16	68,23	90,52	53,09	0,58	128
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	ИТОГО:	28	450	515,5	10,78	17,0	85,97									
Обед	Салат из белокочанной капусты	3	60	51,64	0,12	5,1	11,16	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Суп картофельный с горохом	10	200	118	4,4	4,2	13,22	0,18	4,66	0	1,96	35,4	70,48	28,46	1,64	78
	Котлета рубленая с соусом	35	100/50	172,94	0,72	1,9	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,89	21,84	10,45	0,49	185
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	68	850	734,08	14,37	15,64	104,59									

Пробный период Scanlito Pro-коннект
Please visit www.scanlito.com

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 2																	
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев с маслом	17	200/10	274	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,1 2	112,8 3	34,13	0,82	117	
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266	
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	ИТОГО:	28	450	521,5	9,07	7,4	46,48										
Обед	Винегрет овощной	6,5	60	74,6	1,4	10,04	7,29	0,04	9,63	0	2,72	31,2 3	43,27	19,52	0,82	50	
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	12	200/5	90,04	0,72	1,97	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,8 9	21,84	10,45	0,49	62	
	Тефтели рубленые с соусом	34	100/50	139,1	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	27,1 2	112,8 3	34,13	0,82	187	
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,6 5	57,73	18,5	0,67	210	
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,9 5	2,8	1,4	0,23	261	
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	ИТОГО:	68	850	672,09	11,26	21,04	72,99										

Пробный период ScanItto Pro окончен.
 Please visit www.scanitto.com

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	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная рисовая с маслом	17	200	224	2,53	4,22	16,09	0,02	0,3	25,2	0,18	64,38	68	14,6	0,21	117
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	5	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	31	450	415,5	5,91	11,83	66,06									
Обед	Салат из свеклы	4,5	60	92	1,4	9,01	8,26	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями	14	200	94	1,08	11,14	6,98	0,05	3,3	0	1,18	11,68	27,03	10,91	0,45	79
	Котлета рыбная	30,5	100/50	124	6,39	7,73	7,36	0,05	0,16	32,8	2,54	18,34	91,24	21,37	0,52	161
	Рис отварной	11	200	278	2,43	3,58	24,46	0,02	0	0	0,37	0,91	40,63	10,89	0,35	203
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	68	850	779,5	14,6	18,82	96,9									

Пробный период Scanlito Pro оканчен
 Please visit www.scanlito.com

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 4															
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	17	200/10	256,78	3,5	4,47	20,6	0,06	0,28	24,75	0,21	63,51	86,48	21,86	0,49	119
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23	261
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Сыр порционный	12	20	108	6,96	8,85	0	0,01	0,21	78	0,13	264	150	10,5	78	11
	ИТОГО:	35	460	551,13	13,57	13,84	50,05									
Обед	Салат из белокочанной капусты	3,50	60	51,64	0,12	5,1	11,16	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	7,5	200/5	70	0,71	1,98	3,16	0,02	6,31	0	1,92	19,7	19,6	8,85	0,33	66
	Макароньы отварные	6,5	200	267,02	3,68	3,01	17,63	0,05	0	0	1,11	3,24	24,78	14,08	0,74	137
	Биточки рубленые с соусом	39,5	100/50	180,63	8,32	9,33	7,01	0,04	0,09	20,95	2,46	27,89	92,59	12,7	1,17	190
	Компот из чернослива	8	200	62	66	0,33	0,05	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	68	850	760,79	81,87	20,07	58,45									

Пробный период Scanlito Pro окончен.
 Please visit www.scanlito.com

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		
ДЕНЬ 5																
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	23	445	447,5	10,91	6,08	54,23									
Обед	Салат из свеклы	4,5	60	92	1,4	6,01	8,26	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Рассольник ленинградский со сметаной	8	200/5	107,28	0,81	2,04	4,8	0,04	3,35	0	1,94	11,66	22,69	9,67	0,37	72
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,65	57,73	18,5	0,67	210
	Курица тушеная в сметанном соусе	39	90/30	194,4	3,99	3,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,12	112,83	34,13	0,82	198
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	68	825	762,03	11,54	16,92	94,78									

Пробный период Scanlito Pro окончен
 please visit www.scanlito.com

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 6																
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	11	200/5	276	3,95	4,19	21,23	0,07	0,27	24,45	0,1	66,45	106,56	20,72	24,45	116
	Кофейный напиток с молоком	9	200	100	1,58	1,34	7,97	0,02	0,65	10	0	62,89	45	7	0,07	264
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	23	445	505,5	8,57	5,85	48,64									
Обед	Салат из белокочанной капусты	3,5	60	51,64	0,12	5,1	11,16	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Суп крестьянский с крупой	15,5	200	87,8	0,59	1,97	2,44	0,02	3,95	0	1,88	14,35	13,43	5,67	0,23	74
	Котлета рубленая с соусом	35	100/50	172,94	0,72	1,97	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,89	21,84	10,45	0,49	185
	Макароны отварные	6,5	200	267,02	3,68	3,01	17,63	0,05	0	0	1,11	3,24	24,78	14,08	0,74	137
	Чай с лимоном	5	200	62	0,33	0,05	16	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	68	850	770,9	8,48	12,42	71,04									

Пробный период Scanlito Pro окончен
 Please visit www.scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блю-д	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 7															
Завтрак	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная рисовая с маслом	17	200	112	2,53	4,22	16,09	0,02	0,3	25,2	0,18	64,38	68	14,6	0,21	117
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	34	450	425,5	7,69	13,56	44,45									
Обед	Салат из свеклы	4,5	60	92	1,4	0,01	8,26	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп картофельный с горохом	10	200	118	4,4	4,22	13,22	0,09	2,33	0	1,96	17,7	35,24	14,23	0,82	78
	Котлеты из птицы рубленые с соусом	35,5	100/50	124,5	16,7	4,20	5,20	0,06	0	0,04	0,40	17,50	160,40	34,13	1,03	124,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	0,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,33	0,05	16	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	68	850	720,85	31,07	18,69	88,12									

Пробный период. Скажите Спасибо! Промокод: www.scanit.ru

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 8																
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена с маслом	17	200	256,78	3,5	4,47	20,6	0,06	0,28	24,75	0,21	63,51	86,48	21,86	0,49	119
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23	261
	Сыр порционный	12	20	108	6,96	8,85	0	0,01	0,21	78	0,13	264	150	10,5	78	11
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	35	460	560,28	13,57	13,84	50,05									
Обед	Винегрет овощной	6,5	60	74,6	1,4	0,04	7,29	0,04	9,63	0	2,72	31,23	43,27	19,52	0,82	50
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	12	200/5	90,04	0,72	1,97	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,89	21,84	10,45	0,49	62
	Котлета рыбная	30,5	100/50	124	6,39	7,73	7,36	0,05	0,16	32,8	2,54	18,34	91,24	21,37	0,52	161
	Рис отварной	11	200	278	2,43	0,58	24,46	0,02	0	0	0,37	0,91	40,63	10,89	0,35	203
	Чай с лимоном	5	200	62	0,33	0,05	16	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	68	855	758,14	14,31	23,69	78,92									

Пробный период ScanIt! Pro окончен
 Please visit www.scanit!pro.com

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 9															
Знак	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная пшеничная с маслом	14	200	320,3	3,7	4,7	18	0,08	0,3	25,2	0,16	68,23	90,52	23,09	0,58	128
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	28	450	577,8	7,08	12,31	67,97									
Обед	Салат из свеклы	4,5	60	92	1,4	5,01	8,26	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп с макаронными изделиями	10	200	92	0,95	5,03	5,2	0,02	0,38	0	2,06	10,92	14,71	6,09	0,29	85
	Тефтели рубленные с соусом	32	100/50	139,1	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	27,12	112,83	34,13	0,82	187
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,65	57,73	18,5	0,67	210
	Компот из сухофруктов	6	200	126,05	66	0,33	0,05	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	68	850	760,65	77,42	17,2	64,83									

Подробный период Scantito Pro окончен
 Please visit www.scantito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	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	15	200	286,32	6,09	6,4	21,17	0,05	0,08	48,9	0,83	112,76	86,89	9,06	0,61	138	
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266	
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10	
	ИТОГО	27	450	599,82	11,25	15,74	49,53										
Обед	Салат из белокочанной капусты	3,5	60	51,64	0,1	5,1	11,16	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32	
	Рассольник ленинградский со сметаной	8	200/5	107,28	0,8	2,04	4,8	0,04	3,35	0	1,94	11,66	22,69	9,67	0,37	72	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,8	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114	
	Курица тушеная в сметанном соусе	39	90/30	194,4	3,9	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,12	112,83	34,13	0,82	198	
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23	261	
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	ИТОГО	68	830	739,67	13,86	16,96	89,66										

Пробный период ScanIt! Pro окончен

Please visit www.scanit.ru.com