

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» п. Каджером**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ» п. Каджером

\_\_\_\_\_ Л.В. Годун

«01» сентября 2023 г

**Примерное десятидневное меню питания  
обучающихся из малообеспеченных семей (завтрак)**

Меню составлено на основании  
сборника рецептур блюд и кулинарных  
изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного 2007 г.

**Возрастная категория: 11 и старше**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
19	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	258,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
T-42	Медальон из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,1	0,76	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>35,93</b>	<b>54,2</b>	<b>102,53</b>	<b>958,85</b>	<b>0,68</b>	<b>9,66</b>	<b>20,37</b>	<b>12,23</b>	<b>367,64</b>	<b>619,28</b>	<b>159,48</b>	<b>10,34</b>
<b>2 день</b>														
137	Макароны отварные	200	7,36	6,01	35,27	224,6	0,08	0	45,73	1,06	13,8	60,5	11,87	1,47
169	Котлета мясная домашняя	80	7,89	21,67	9,81	265,3	0,29	1,71	0	1,97	7,28	120,9	25,52	1,58
149	Соус сметанный с томатом	40	0,51	2,82	2,2	35,7	0,00 04	0,07	0,04	0,13	8,41	7,89	1,1	0,06
184	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>23,08</b>	<b>31,62</b>	<b>103,88</b>	<b>795,6</b>	<b>0,49</b>	<b>1,78</b>	<b>45,77</b>	<b>4,48</b>	<b>62,19</b>	<b>312,79</b>	<b>77,49</b>	<b>6,39</b>
<b>3 день</b>														
T-100	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,96	7,25	42,89	261	0,19	0,96	41,9	0,78	149,9	234,7	72	1,7
T-29/2	Творожник ванильный	150	20,59	8,73	31,4	291,36	0,08	0,39	90	1,2	282,5	282,5	33	1,35
T-41	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1
193	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	1,92	0,02	0,3	186	179,02	26,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>41,36</b>	<b>24,03</b>	<b>156,14</b>	<b>1018,76</b>	<b>0,47</b>	<b>3,57</b>	<b>145,92</b>	<b>3,7</b>	<b>738,1</b>	<b>877,72</b>	<b>176,06</b>	<b>5,65</b>

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4 день</b>														
T-110/1	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,9	279,6	0,04	0	36	0,8	3,48	82	25,3	0,7
T-257	Фрикадельки «Неженка» с томатным соусом	80\40	10,22	10,56	10,96	179,1	0,09	3,4	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6
202	Кисель из сока с сахаром	200	0,0	0,0	32,08	120,4	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
112	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за день</b>		<b>23,84</b>	<b>19,32</b>	<b>154,54</b>	<b>885,1</b>	<b>0,29</b>	<b>13,4</b>	<b>55</b>	<b>4,92</b>	<b>61,48</b>	<b>355,94</b>	<b>122,4</b>	<b>5,42</b>
<b>5 день</b>														
267	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8	9	36	213	0,18	1,4	0,56	1,6	145,2	193	43	12
517	Йогурт питьевой «Фрутикс» 8%	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
112	фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	<b>Итого за день</b>		<b>26,45</b>	<b>17,3</b>	<b>124</b>	<b>738</b>	<b>0,45</b>	<b>32,6</b>	<b>0,6</b>	<b>3,12</b>	<b>458,8</b>	<b>523,8</b>	<b>132,8</b>	<b>21,26</b>
<b>6 день</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью и раст. маслом	60/5	0,3	6	5,6	82	0,04	15	0	2,7	16,8	26	12	0,048
113	Гречка рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264,0	0,27	0	0	0	18,7	268,8	179,2	6,4
261	Печень тушеная в соусе	75/50	14,29	19,69	3,14	246,25	0,24	24,99	3	2,38	41,09	280,91	16,89	6,88
518	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	46	0,01	2	0	0	7	0,1	0	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>32,34</b>	<b>34,69</b>	<b>88,74</b>	<b>848,25</b>	<b>0,68</b>	<b>41,99</b>	<b>3</b>	<b>6,4</b>	<b>111,19</b>	<b>691,61</b>	<b>242,89</b>	<b>17,19</b>

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7 день</b>														
41	Салат «Витаминный» с раст. маслом	100/5	8,29	6,8	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
369	Жаркое по-домашнему с курицей	80/200	26	23,2	16,6	379	0,16	76	0,04	0,8	35	266	56	3,4
379	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,00	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>43,94</b>	<b>33,76</b>	<b>103,47</b>	<b>898,63</b>	<b>0,57</b>	<b>96,03</b>	<b>0,31</b>	<b>7,99</b>	<b>237,73</b>	<b>578,25</b>	<b>145,25</b>	<b>9,46</b>
<b>8 день</b>														
4	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	80/5	1,2	3,6	5,6	61,0	0,03	24	0	0,08	34,8	24,8	12,8	0,53
204	Макароны отварные с сыром	200/30	22,8	15,64	97,6	601,1	0,28	0,86	0,18	3,22	356,3	292,6	38,4	2,67
193	Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158	0,06	1,92	0,02	0,3	186	179,02	26,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>36,65</b>	<b>24,74</b>	<b>168,4</b>	<b>1030,1</b>	<b>0,49</b>	<b>26,78</b>	<b>0,2</b>	<b>4,92</b>	<b>604,7</b>	<b>612,22</b>	<b>112,06</b>	<b>5,7</b>
<b>9 день</b>														
26	Винегрет овощной с растит. маслом	100/5	1,7	10,3	8,2	130,1	0,07	6	4,6	7,91	21,4	0,88	20,3	0,8
265	Плов с говядиной	200	22,6	18,72	18,6	513,94	0,24	1,07	0,88	3,01	36,18	328,42	59,01	3,73
518	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	46	0,01	2	0	0	7	0,1	0	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>32,55</b>	<b>30,32</b>	<b>68,6</b>	<b>900,04</b>	<b>0,44</b>	<b>9,07</b>	<b>5,48</b>	<b>12,24</b>	<b>92,18</b>	<b>445,2</b>	<b>114,11</b>	<b>8,39</b>

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10 день</b>														
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
321	Капуста тушёная	200	3,76	3,86	11,8	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
413	Сосиска отварная	100	12	22	0	246	0,14	0	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38
T-89/1	Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	0,01	36	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,5	119,5	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	17,1	90,5	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,8
	<b>Итого за день</b>		<b>28,11</b>	<b>31,56</b>	<b>73,67</b>	<b>676,54</b>	<b>0,36</b>	<b>116,64</b>	<b>0,44</b>	<b>2,58</b>	<b>198,86</b>	<b>392,8</b>	<b>99,82</b>	<b>6,73</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>324,3</b>	<b>301,5</b>	<b>1143,97</b>	<b>8749,87</b>	<b>4,92</b>	<b>351,52</b>	<b>277,09</b>	<b>62,58</b>	<b>2932,9</b>	<b>5409,61</b>	<b>1382,36</b>	<b>96,53</b>

Зав. производством - Л.П. Канева