



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ
/ В. В. Ивченко
30 августа 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-Полдники

(1-2 смены)

7 лет – 10 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»
на 2021-2022

сезонность: осенне-весенний

1 день

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"															
хлеб ржаной - пшеничный обог. микронутриентами	200	6,19	9,98	26,75	223,55	0,1	2,01	0,08	0,2	181,64	33,94	171,65	0	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ВАФЛИ	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Всего за день:	725	19,81	32,44	112,45	826,88	0,23	6,51	0,24	2,13	499,82	80,51	434,45	6,2		
		19,81	32,44	112,45	826,88	0,23	6,51	0,24	2,13	499,82	80,51	434,45	6,2		

2 день

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	18,6	0,2	168,3	0	0	0,2	0,5	2,7	0	4,3	0	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7 0	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,8	31,9	194	0,06	0	0	0,8	4	7	36	0,8	209	2008
Итого за прием пищи:	735	32,8	53,6	96,1	1012,2	0,16	13,0	0,3	6,1	267,2	98,4	380,9	7,4		
Всего за день:		32,8	53,6	96,1	1012,2	0,16	13,0	0,3	6,1	267,2	98,4	380,9	7,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда															№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	180/50	14,4	26,4	11,8	343,5	0,1	1,9	0,4	2,6	117,1	25,0	223,4	2,4	219	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	80	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ЙОГУРТ	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0	0,02	0,5	9	6,5	32	0,4	471	2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Всего за день:	705	25,3	32,2	80,4	737,0	0,27	3,1	0,42	4,4	338,8	72,8	462,7	6,5		2008	
		25,3	32,2	80,4	737,0	0,27	3,1	0,42	4,4	338,8	72,8	462,7	6,5			

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/25	62,1	19,5	391,5	1987,6	0,8	0	0,1	2,5	188,3	97,8	544,6	6,2	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,8	1,3	376	2011
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	715	66,4	20,5	459,6	2288,7	0,92	192,1	0,22	3,3	306,2	261,7	653,2	9,5		
Всего за день:		66,4	20,5	459,6	2288,7	0,92	192,1	0,22	3,3	306,2	261,7	653,2	9,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,6	221,7	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,4	0,5	304	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	20,6	13,5	0	228,9	0,3	15,6	7,5	1,5	9,6	17	298,9	6,6	256	2008	
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,5			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	700	32,3	22,7	91,5	727,6	0,4	28,6	7,5	3,8	173,2	88,3	542,8	13,6			
Всего за день:		32,3	22,7	91,5	727,6	0,4	28,6	7,5	3,8	173,2	88,3	542,8	13,6			

6 день

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	10,8	14,6	20,4	256	0,14	12	0,02	3,1	18	35	131	2	299	2008
АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		2008
Итого за прием пищи:	545	17,9	17,9	76,8	549,0	0,38	121	0,03	4,4	207,4	80,0	297,2	5,1		
Всего за день:		17,9	17,9	76,8	549,0	0,38	121	0,03	4,4	207,4	80,0	297,2	5,1		

7 день

7 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,3	30,0	20,9	414,1	0,4	41,7	0,2	3,6	112,2	54,4	173,7	3,3	139	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360	0,12	0	0,09	0,9	15	9	56	0,7	467	2008	
Итого за прием пищи:	770	25,9	43,2	133,8	1041,7	0,62	121,8	0,49	5,8	179,0	89,6	297,6	8,2			
Всего за день:		25,9	43,2	133,8	1041,7	0,62	121,8	0,49	5,8	179,0	89,6	297,6	8,2			

8 день

8 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	22,2	25,0	31,6	467,7	0	0,3	0,2	1,9	199,6	29,9	245,0	1,0	223	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	535	28,9	40,4	73,0	804,0	0,1	60,9	0,3	3,3	362,4	70,7	390,3	4,3		
Всего за день:		28,9	40,4	73,0	804,0	0,1	60,9	0,3	3,3	362,4	70,7	390,3	4,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,39	25,44	149,63	0,02	0	0,03	0,7	9,98	15,96	48,88	0,4	324	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	80/30	24,86	26,46	4,5	352,82	0,07	0	0,09	3,53	16,04	32,07	246,97	3,21	257	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	15,9	8,6	12,6	1,3	376	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	389	2011
Итого за прием пищи:	720	32,66	32,85	98,64	816,05	0,19	1,5	0,12	5,13	63,72	73,43	369,55	9,01		
Всего за день:		32,66	32,85	98,64	816,05	0,19	1,5	0,12	5,13	63,72	73,43	369,55	9,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ	180	20,57	20,45	30,14	387,44	0,07	1,2	0,18	3,83	20,33	44,24	235,58	3,58	265	2008
ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	610	26,27	21,35	93,64	677,74	0,28	58,8	0,28	5,73	80,93	82,74	331,08	7,18		
Всего за день:		26,27	21,35	93,64	677,74	0,28	58,8	0,28	5,73	80,93	82,74	331,08	7,18		

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа п. Ола"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	314,4	327,1	1342,7	9704,4	3,7	609,3	10,0	44,3	2660,3	1032,1	4331,4	77,0
Среднее значение за период	31,44	32,71	134,27	970,44	0,37	60,93	1,00	4,43	266,03	103,21	433,14	7,70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,96	30,34	56,70									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	676