



Директор школы / В. В. Ивченко
30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-Полдники

(1-2 смены)

11 лет – 17 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				№ 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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,2	12,8	37,8	294,0	0,1	0,6	0,1	1,2	133,0	20,1	115,8	0,5	182	2011
Итого за прием пищи:	500	10,1	21,5	71,1	515,9	0,2	0,6	0,17	2,2	154,6	33,9	160,8	2,9		
Всего за день:		10,1	21,5	71,1	515,9	0,2	0,6	0,17	2,2	154,6	33,9	160,8	2,9		

2 день

2 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЛОВ	250	28,5	29,2	43,9	550,4	0,1	2,0	0,2	4,7	25,0	60,0	294,2	3,9	265	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8		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			
Итого за прием пищи:	540	31,7	29,7	78,0	703,8	0,2	4,5	0,2	5,6	57,1	80,8	349,2	6,6	430	2008	
Всего за день:		31,7	29,7	78,0	703,8	0,2	4,5	0,2	5,6	57,1	80,8	349,2	6,6		2008	

3 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															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250	9,4	16,4	31,2	309,0	0,1	0,2	0,1	3,3	78,9	15,1	117,3	1,5	206	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	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
Итого за прием пищи:	570	12,4	16,8	59,9	440,3	0,2	1,5	0,1	4,2	110,8	33,4	166,2	4,5		
Всего за день:		12,4	16,8	59,9	440,3	0,2	1,5	0,1	4,2	110,8	33,4	166,2	4,5		

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	24,3	24,1	5,4	335,9	0,1	1,4	0,3	0,9	24,9	32,7	215,9	3,2	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	6,2	5,6	28,2	188,7	0,2	0	0	3,5	16,2	93,2	137,6	3,2	414	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
Итого за прием пищи:	620	33,6	30,1	61,3	651,8	0,4	2,8	0,3	5,3	73,7	145,7	405,5	9,3		
Всего за день:		33,6	30,1	61,3	651,8	0,4	2,8	0,3	5,3	73,7	145,7	405,5	9,3		

5 день

5 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															
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,0	14,3	55,9	381,0	0,1	0	0	3,4	16,7	10,8	57,7	0,5	425	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	18,1	15,4	19,2	291,8	0	0,2	0,1	1,7	141,3	23,6	192,0	0,8	223	2011
Итого за прием пищи:	430	25,8	30,0	95,3	770,9	0,1	80,2	0,3	5,1	177,1	39,3	252,8	1,8		
Всего за день:		25,8	30,0	95,3	770,9	0,1	80,2	0,3	5,1	177,1	39,3	252,8	1,8		

6 день

6 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																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	150	1,9	7,8	17,0	147,0	0	36,3	0,6	3,5	55,1	24,0	43,5	1,8	46	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	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	
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	19,8	0,4	207,5	0,1	0	0	0,1	20,8	11,4	92	1	243	2011	
Итого за прием пищи:	460	11,5	28,0	50,6	501,4	0,2	36,3	0,6	4,5	96,5	49,2	178,5	5,2			
Всего за день:		11,5	28,0	50,6	501,4	0,2	36,3	0,6	4,5	96,5	49,2	178,5	5,2			

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		Витамины				Минеральные вещества						
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,6	2,7	297,8	0,1	0,2	0,4	2,5	95,5	16,0	214,6	2,3	210	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	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
Итого за прием пищи:	490	22,9	28,6	43,2	521,7	0,3	4,7	0,4	4,6	230,6	59,3	387,6	4,8			
Всего за день:		22,9	28,6	43,2	521,7	0,3	4,7	0,4	4,6	230,6	59,3	387,6	4,8			

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,0	28,8	26,0	482,9	0,3	13,6	0	1,0	30,9	62,9	313,1	4,9	259	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	490	32,8	29,2	59,2	629,8	0,4	13,6	0	1,9	51,5	76,7	356,1	7,3		
Всего за день:		32,8	29,2	59,2	629,8	0,4	13,6	0	1,9	51,5	76,7	356,1	7,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,4	12,6	11,6	206,0	0	0	0	1,9	18,2	17,1	103,5	1,6	268	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011	
Итого за прием пищи:	570	16,6	18,3	61,7	483,0	0,3	11,7	0	3,0	85,1	64,6	236,4	5,8			
Всего за день:		16,6	18,3	61,7	483,0	0,3	11,7	0	3,0	85,1	64,6	236,4	5,8			

10 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																
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,2	28,6	14,4	370,8	0,2	6,2	0,4	2,5	89,1	29,5	228,8	2,9	218	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,1	4,4	49,1	0	5,1	0	1,3	12,4	9,1	15,3	0,2	73	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	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			
Итого за прием пищи:	500	17,7	32,1	52,0	566,8	0,3	11,3	0,4	4,7	122,1	52,4	287,1	5,5		2008	
Всего за день:		17,7	32,1	52,0	566,8	0,3	11,3	0,4	4,7	122,1	52,4	287,1	5,5			

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	215,2	272,6	632,4	5860,4	2,6	167,2	2,5	41,2	1160,1	635,3	2782,2	53,7
Среднее значение за период	21,5	27,3	63,2	586,0	0,3	16,7	0,25	4,1	116,0	63,5	278,2	5,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	41,9	43,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	517