



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

31 августа 2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-Полдники

(1-2 смены)

7 лет – 10 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»

на 2022 - 2023

сезонность: осенне-весенний

31 августа 2022

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		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		2008
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	19,8	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
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		

31 августа 2022

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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	15,8	21,0	293,5	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			

2022 - 2023

3 день																	
Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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				
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				

31 августа 2022

4 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																
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	12,6	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	24,6	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			

31 августа 2022

5 день

3 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															
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	6,2	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		2008
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		

31 августа 2022

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															
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	16,6	24,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		
Итого за прием пищи:	545	12,9	47,9	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		

31 августа 2022

7 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															
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	6,9	24,4	51,8	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		

31 августа 2022

8 день

8 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																
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	0,7	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
АПЕЛЬСИН	100	2,9	0,2	8,1	43	0	60,9	0,3	3,3	362,4	70,7	390,3	4,3			
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			

31 августа 2022

9 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															
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	6,9	0,2	7,7	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		

31 августа 2022

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			

31 августа 2022

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 2022 ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	676

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587308

Владелец Ивченко Валентина Васильевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023