



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

31

2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-Полдники

(1-2 смены)

11 лет – 17 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»

на 2022 - 2023

сезонность: осенне-весенний

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		2008
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

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															
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 СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3		2008
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
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		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		

2022 - 2023

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	200/10/7 0	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:	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Всего за день:	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		
		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

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															
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 СОЛЕНЫЙ	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	30,4	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

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															
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		

2022 - 2023

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	34,6	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	34,6	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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				№ 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															
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		2008
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:		20,2	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				№ 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															
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	200/10/7 0	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	Р, 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
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Всего за день:	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
		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	Углеводы, 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

2022 - 2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587308

Владелец Ивченко Валентина Васильевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023