

Утверждаю:

Директор МОУ «Кораблинская СШ №1»



О.А.Кряжкова

«01» сентября\_2022г.



Примерное  
десятидневное меню  
по организации горячего питания обучающихся  
муниципального общеобразовательного учреждения  
"Кораблинская средняя школа №1"  
(завтраки, 1-4 классы)

Примерное меню разработано на основе Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в ОО: Пособие –М: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г, в соответствии с СанПиН 2.3/2/4/3590-20.

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день, понедельник. Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100-253	0,6	0,6	7,7	70,3	0,03	10	-	0,2	45	11	9	1,8
54-11з	Овощи натуральные свежие (помидор в нарезке)/ салат из моркови и яблок	60	0,66	0,52	2,28	13,2	0,04/0,03	75/3,63	79,8/73 3	0,06	42,1	16/22	15,3	0,36
54-12м	Плов с курицей	200	10,91	13,85	54,8	349	0,08	2,36	147	0,43	45,3	135	11,2	0,06
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	10,20	7,20	-	0,04	0,3	-	16,3	7,2	3,8	0,02
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	38,36	65,49	12,3	0,26
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	36,2	33,14	10,2	0,42
	<b>Итого</b>	<b>753</b>	<b>16,06</b>	<b>16,56</b>	<b>92,18</b>	<b>546,30</b>	<b>0,22</b>	<b>12,4</b>	<b>147,3</b>	<b>2,09</b>	<b>223,26</b>	<b>251,83</b>	<b>61,8</b>	<b>2,92</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день, вторник. Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100-194	0,00	0,40	8,20	47	0,03	10	-	0,2	35	11	9	0,2
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0,66	0,52	2,28	13,20	0,02	1,3	112	5,03	59,3	30	6,2	0,015
54-2м	Гуляш из курицы	100	7,05	10,28	4,70	141,00	0,03	1,13	20,4	2,86	14,89	58	7,25	2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	155	4,60	4,09	25,64	133,75	0,11	0	19,2	0,61	19,3	78	21,3	0,24
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,00	11,60	48,30	-	0,02	15	-	56,8	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	21,3	60,2	6,3	0,21
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	14,6	33,14	10,2	0,12
	<b>Итого</b>	<b>749</b>	<b>16,39</b>	<b>16,85</b>	<b>69,62</b>	<b>489,85</b>	<b>0,3</b>	<b>12,45</b>	<b>166,6</b>	<b>10,1</b>	<b>221,19</b>	<b>274,64</b>	<b>62,35</b>	<b>2,875</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день, среда. Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100-194	1,26	0,76	9,50	121,26	0,03	12,3	-	0,2	63,5	11	9	0,8
54-4м	Котлета	90	7,92	8,80	13,64	173,00	0,05	0,09	16,6	2,25	54,6	85	14,5	0,36
54-1г	Макароны отварные	150	5,46	7,79	35,45	165,70	0,06	0	130	0,97	29,3	41	7,2	0,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	0,76	4,20	-	0,04	6,38	-	4,5	7,2	3,8	0,24
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	56,3	65,49	14,3	0,82
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	21,6	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	<b>674</b>	<b>18,53</b>	<b>18,94</b>	<b>76,55</b>	<b>570,76</b>	<b>0,25</b>	<b>12,43</b>	<b>152,98</b>	<b>4,82</b>	<b>229,8</b>	<b>242,83</b>	<b>61,38</b>	<b>2,89</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день, четверг. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий	100-253	0,60	0,60	7,70	55,30	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	12,05	10,72	17,51	235,00	0,16	5,6	41,6	0,06	189	58,36	25,6	0,29
пром	Печенье	50	3,50	7,20	32,00	185,00	0,05	3,73	65,3	2,52	39,07	65,3	12,6	0,85
54-21хн	Кисель	200	0,00	0,00	9,40	52,00	0,01	2,9	36	0,28	6,9	32,5	6,3	0,31
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	17,3	65,49	12,5	0,82
	<b>Итого</b>	<b>673</b>	<b>18,25</b>	<b>19,42</b>	<b>75,31</b>	<b>582,10</b>	<b>0,29</b>	<b>12,23</b>	<b>142,9</b>	<b>3,76</b>	<b>252,27</b>	<b>221,65</b>	<b>57</b>	<b>2,27</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день, пятница. Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100-187	0,8	0,4	6,1	47	0,03	8,3	-	0,2	36	11	9	2,2
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	2,5	60,4	0,02	2,56	35,6	5,03	56,3	30	4,3	0,05
54-11р	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	96	5,75	5,95	3,8	74,2	0,06	1,91	125	0,075	56,3	56,6	5,89	0,08
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	155	4,65	5,37	33,18	209,7	0,03	0	12,3	0,9	13,6	73	24	0,12
пром	Йогурт фруктовый	200	0,38	0,18	5,76	38,2	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	29,6	61,36	5,6	0,2
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	19,6	33,14	11,5	0,1
	<b>Итого</b>	738	<b>16,69</b>	<b>16,71</b>	<b>68,54</b>	<b>536,1</b>	<b>0,254</b>	<b>14,17</b>	<b>172,904</b>	<b>7,605</b>	<b>221,2</b>	<b>273,7</b>	<b>61,89</b>	<b>2,95</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день, понедельник. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий	100-240	0,6	0,6	7,7	70,3	0,03	5	-	0,2	16	11	9	2,2
54-7з/54-2з	Салат из белокочанной капусты/овощи натуральные свежие огурец в нарезке	60	1,31	3,25	6,5	60,4	0,04							0,03
54-18м	Печень по-строгановски	90	5,76	6,21	7,55	82,4	0,07	7,8	121,3	3,48	56,2	107,6	14	0,02
54-1г	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	25,45	165,7	0,02	0	18,4	0,97	19,88	35	8,7	0,03
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	11,6	68,3	-	0,02	15	-	89,6	4,3	4,8	0,09
пром	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,07			0,9	27,9	52,3	8,6	0,002
пром	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,04	-	-	0,5	12,3	33,14	5,6	0,42
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>17,21</b>	<b>17,41</b>	<b>76</b>	<b>553,7</b>	<b>0,27</b>	<b>12,82</b>	<b>154,7</b>	<b>6,05</b>	<b>221,9</b>	<b>243,3</b>	<b>50,7</b>	<b>2,792</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день, вторник. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий	100-200	0,05	0,05	8,2	62	0,001	10	-	0,2	16	11	9	1,5
54-7з/ 54-3з	Салат из белокочанной капусты/ Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	60	1,26	1,2	4,5	60,4	0,002	34,8/15	56,9	5,03/0,0 6	67,89	13,5	3,8	0,56
54-25м	Курица тушёная	99	7,05	10,08	3,70	151,20	0,022	1,3	69,5	4	67,09	78,9	4,7	0,07
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,60	4,09	26,64	143,75	0,18	0	12,5	0,61	45,8	53,9	14,9	0,06
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	8,20	42,00	0	1,16	1,58	-	6,9	8,5	4,6	0,05
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,001			0,9	17,3	56,9	8,7	0,06
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	8,76	12,4	14	0,42
	<b>Итого</b>	749	<b>16,89</b>	<b>17,00</b>	<b>68,44</b>	<b>565,95</b>	<b>0,246</b>	<b>12,46</b>	<b>140,48</b>	<b>6,21</b>	<b>229,74</b>	<b>235,1</b>	<b>59,7</b>	<b>2,72</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день, среда. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий (мандарин/яблоко/банан)	100-266	1,26	0,76	13,50	121,26	0,03	2,6	-	0,2	67,98	11	9	0,006
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,38	2,12	4,82	52,10	0,03	1,21	45,89	0,06	14	22	6,8	0,67
54-11р	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	96	5,75	6,55	11,80	74,20	0,005	1,91	45,3	0,075	57,98	87,67	3,42	0,74
54-9г	Рагу из овощей	150	4,80	5,90	19,80	165,30	0,07	5	35		56	70	29	0,5
54-21хн	Кисель	200	1,00	0,00	10,40	52,00	0,01	3,9	36	0,28	6,9	5,9	3,65	0,31
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,07			0,9	17,3	43,9	2,67	0,067
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	-	-	0,5	8,76	23,97	5,68	0,42
	<b>Итого</b>	812	<b>16,99</b>	<b>16,89</b>	<b>77,52</b>	<b>571,46</b>	<b>0,255</b>	<b>14,62</b>	<b>162,19</b>	<b>2,015</b>	<b>228,92</b>	<b>264,44</b>	<b>60,22</b>	<b>2,713</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день, четверг. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий	100-253	0,6	0,6	7,7	68,3	0,23	8,6	-	0,2	16	45,9	9	2,2
54-1т	Запеканка из творога (со сгущенкой)	165	17,20	16,40	47,00	417,00	0,012	3,1	-	0,06	45,8	56,9	7,6	0,36
54-21гн	Какао с молоком	200	2,02	2,54	12,54	98,60	0,04	0,68	143,8	2,52	167,8	130	34	0,08
	<b>Итого</b>	618	<b>19,82</b>	<b>19,54</b>	<b>67,24</b>	<b>583,90</b>	<b>0,282</b>	<b>12,38</b>	<b>143,8</b>	<b>2,78</b>	<b>229,6</b>	<b>232,8</b>	<b>50,6</b>	<b>2,64</b>

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день, пятница. Завтрак</b>														
пром	Фрукт свежий (мандарин/яблоко/банан)	100-187	0,80	0,40	8,10	47	0,01	8,6	-	0,76	45,9	3,44	3,44	0,634
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	1,25	6,50	60	0,02	1,24	65,8	5,03	78,9	30	15	0,146
54-25м	Курица тушеная	105	7,05	9,28	3,70	105	0,001	2,3	61,78	4	23	45,9	5,94	0,007
54-1г	Макаронные отварные со сливочным маслом	155	5,46	5,79	25,45	155	0,2	0	45,7	0,97	12	41	7,2	0,73
пром	Йогурт	200	0,38	0,18	7,76	200	0,01	-		0,97	43,8	37,17	3,76	0,07
пром	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	20	0,02			0,9	17,3	65,49	15,8	0,82
пром	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	20	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	8,7	0,42
	<b>Итого</b>	<b>747</b>	<b>18,80</b>	<b>18,46</b>	<b>68,71</b>	<b>569,1</b>	<b>0,3</b>	<b>12,14</b>	<b>173,28</b>	<b>13,13</b>	<b>229,66</b>	<b>256,14</b>	<b>59,84</b>	<b>2,827</b>
	Всего за 10 дней	7292,5	<b>175,03</b>	<b>177,78</b>	<b>740,11</b>	<b>5569,22</b>	<b>2,67</b>	<b>128,36</b>	<b>1557,13</b>	<b>58,56</b>	<b>2287,54</b>	<b>2496,43</b>	<b>585,48</b>	<b>27,60</b>
	<b>Среднее за завтрак</b>	729,25	<b>17,5</b>	<b>17,78</b>	<b>74,01</b>	<b>556,92</b>	<b>0,27</b>	<b>12,84</b>	<b>155,71</b>	<b>5,86</b>	<b>228,75</b>	<b>249,64</b>	<b>58,55</b>	<b>2,76</b>