

СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный предприниматель

Башарина Елена Филаритовна

02.02.2021 год



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сергинская средняя
образовательная школа»

И.В. Бабушкин



Примерное десятидневное меню организации питания школьника
7-10 лет

Обед 7-11 лет

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,80	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24
345/2013	КОТЛЕТА РЫБНАЯ /70/	70	23,91	10,46	2,25	6,58	88,39	0,08	0,09	24,36	0,28	27,54	151,38	33,17	0,70
430 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	13,24	0,36	6,47	0,60	62,07	0,01	0,02	46,50	0,15	18,82	12,45	1,84	0,06
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,86	0,74	0,10	29,88	123,36	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	30	2,00	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,01	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
543/2013	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ	60	15,69	3,66	4,22	21,93	140,36	0,06	0,04	28,17	0,00	9,41	37,43	5,64	0,50
Итого:			75,50	18,82	15,94	82,11	547,11	0,21	0,18	99,03	1,93	95,17	255,21	55,49	3,39

Всего за день: 75,5 18,82 15,94 82,11 547,11 0,21 0,18 99,03 1,93 95,17 255,21 55,49 3,39

Обед 7-11 лет

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	16,29	7,40	5,46	14,76	137,78	0,04	0,08	46,00	0,14	186,00	137,50	14,20	0,51
153/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,13	9,26	10,17	4,36	146,02	0,02	0,05	0,00	6,08	12,88	107,42	13,62	0,43
412 СБ 2013Г	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70	15,45	11,17	8,52	9,35	158,78	0,07	0,08	20,80	1,04	14,02	96,15	12,72	0,91
195 СБ 2013Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,13	1,29	10,59	3,80	115,66	0,02	0,04	33,64	14,75	36,88	28,96	8,28	0,35
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	3,82	1,36	0,00	24,03	106,94	0,00	0,00	0,00	0,00	9,75	18,48	0,00	0,02
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	2,00	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ/Я/	150	15,68	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			75,50	33,75	35,74	85,01	802,12	0,27	0,31	100,44	37,01	292,21	447,17	79,06	6,64

Всего за день: 75,5 33,75 35,74 85,01 802,12 0,27 0,31 100,44 37,01 292,21 447,17 79,06 6,64

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
106 СБ 2013Г	ПОМИДОРЫ СВ.	40	11,33	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	0,00	10,00	5,60	10,40	8,00	0,36
159/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	11,65	3,03	6,21	8,20	100,77	0,05	0,13	45,50	2,04	103,36	83,61	13,57	0,25
343 СБ 2013Г	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/МИНТАЙ/	140	31,99	14,07	8,30	3,81	146,70	0,10	0,10	8,70	2,24	42,34	218,28	50,44	0,86
170/2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	10	0,50	0,01	0,00	0,08	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,10	0,02	0,00
414 СБ 2013Г	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,67	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,86	0,74	0,10	29,88	123,36	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			75,50	29,33	21,68	127,03	821,41	0,36	0,34	94,03	14,78	213,29	496,70	132,15	5,42

Всего за день: 75,5 29,33 21,68 127,03 821,41 0,36 0,34 94,03 14,78 213,29 496,7 132,15 5,42

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
60 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/60/	60	4,04	0,00	3,00	0,00	26,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ/200/	200	4,52	3,82	3,58	8,38	80,94	0,19	0,04	29,50	1,00	24,26	52,51	19,17	1,51
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	33,23	11,20	11,87	9,33	188,91	0,07	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	1,70
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/75/	75	8,87	0,34	3,07	0,57	31,23	0,01	0,02	22,16	0,15	16,67	11,33	1,74	0,04
423/2013/	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/75/	75	8,34	1,88	2,90	8,36	67,13	0,04	0,05	20,06	38,61	41,06	32,54	16,38	0,67
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	13,00	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			75,50	24,73	25,51	85,26	669,81	0,47	0,30	100,14	50,25	167,75	326,04	87,76	6,87

Всего за день: 75,5 24,73 25,51 85,26 669,81 0,47 0,3 100,14 50,25 167,75 326,04 87,76 6,87

Обед 7-11 лет

День 5															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
106 СБ 2013Г	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ /25/	25	7,50	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	0,01	0,00	1,75	4,25	7,50	3,50	0,13
132 СБ 2013Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	14,09	2,40	6,85	14,71	131,08	0,11	0,08	10,00	25,90	37,57	67,05	25,50	1,03
386 СБ 2013Г	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ/СОУС МОЛОЧН/	70/30	33,14	14,99	23,94	7,39	304,97	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,23	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,04	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			75,50	33,69	39,71	124,45	991,52	0,67	0,44	117,48	36,36	137,67	518,06	217,21	9,93

Всего за день: 75,5 33,69 39,71 124,45 991,52 0,67 0,44 117,48 36,36 137,67 518,06 217,21 9,93

Обед 7-11 лет

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	10,00	1,24	4,25	20,42	124,87	0,02	0,01	29,50	0,10	6,40	12,50	3,50	0,44
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	12,94	2,61	1,31	13,49	76,18	0,04	0,03	12,50	0,46	12,39	29,89	5,24	0,43
369 СБ 2013Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	38,81	14,93	17,66	1,20	223,42	0,06	0,12	0,00	1,90	17,97	157,28	20,22	2,32
496 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,75	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			75,50	26,97	26,65	90,45	709,45	0,23	0,34	62,00	3,76	173,20	348,32	64,11	4,67

Всего за день: 75,5 26,97 26,65 90,45 709,45 0,23 0,34 62 3,76 173,2 348,32 64,11 4,67

Обед 7-11 лет

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
154 СБ 2013Г	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	14,13	1,91	7,16	9,56	110,35	0,03	0,03	15,00	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54
443 СБ 2013Г	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	42,87	15,51	16,45	26,18	314,82	0,10	0,12	27,60	3,32	21,93	168,08	32,85	1,41
518	СОК ФРУКТОВЫЙ/АБ/	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			75,50	24,65	24,49	79,27	636,51	0,27	0,20	42,60	18,15	79,37	306,16	70,37	3,73

Всего за день: 75,5 24,65 24,49 79,27 636,51 0,27 0,2 42,6 18,15 79,37 306,16 70,37 3,73

Обед 7-11 лет

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
106 СБ 2013Г	ПОМИДОР СВЕЖИЙ/50/	50	10,82	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	0,00	12,50	7,00	13,00	10,00	0,45
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	13,48	1,34	2,08	3,81	40,22	0,03	0,04	15,00	23,83	42,56	30,72	11,58	0,48
381 СБ 2013Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ/70/	70	31,50	13,26	15,09	11,10	233,34	0,08	0,14	3,68	0,24	36,75	162,37	21,29	2,17
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,96	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,24	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	1,50	2,67	0,40	14,01	70,68	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			75,50	28,18	24,54	115,24	796,28	0,38	0,29	58,51	40,57	133,72	339,22	80,33	6,71

Всего за день: 75,5 28,18 24,54 115,24 796,28 0,38 0,29 58,51 40,57 133,72 339,22 80,33 6,71

Обед 7-11 лет

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
154 СБ 2013Г	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	14,13	1,91	7,16	9,56	110,35	0,03	0,03	15,00	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54
443 СБ 2013Г	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	150	42,87	15,51	16,45	26,18	314,82	0,10	0,12	27,60	3,32	21,93	168,08	32,85	1,41
518	СОК ФРУКТОВЫЙ/АБ/	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			75,50	24,65	24,49	79,27	636,51	0,27	0,20	42,60	18,15	79,37	306,16	70,37	3,73

Всего за день: 75,5 24,65 24,49 79,27 636,51 0,27 0,2 42,6 18,15 79,37 306,16 70,37 3,73

Обед 7-11 лет

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
115 СБ 2013Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	7,87	0,80	3,74	3,23	49,77	0,01	0,02	0,00	2,94	17,22	15,54	6,30	0,29
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ/250/	250	19,47	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42
268 СБ 2013Г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	21,40	8,82	12,50	43,31	321,01	0,25	0,19	79,80	1,35	142,59	212,60	56,24	1,51
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/ИЗ/	200	9,26	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02	0,00	0,00	16,45	25,80	8,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,00	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	31,	1,50	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ.	1ШТ	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			75,50	18,26	24,26	123,67	786,05	0,45	0,31	94,80	15,97	232,22	359,98	104,75	4,65

Всего за день: 75,5 18,26 24,26 123,67 786,05 0,45 0,31 94,8 15,97 232,22 359,98 104,75 4,65