

Утверждаю: директор МОУ "ОСОШ"

Дир. Давыдова К.С.

"01" сентября 2022 г.

Примерное сбалансированное
10-дневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения
"Орловская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория: 7-11 лет

День: первый

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ическая	Витамины (мг,мкг)			Минеральные вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
411	Каша манная	200/10														
	молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,6	22				120	90	11	0,1
	крупа манная	33	3,399	0,33	23,298	109,89	0,0462					0,495	6,6	28,05	5,94	0,33
	сахар	5			4,99	20							0,15			0,015
	соль	2											7,36	1,5	0,44	0,058
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001	22,5				0,05	1,2	1,5	0,02	0,01
1	Хлеб с повидлом и маслом	50/20/10														
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08					0,65	11,5	43,5	16,5	1
	повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,3	0,002	0,32	120			0,06	2,38	1,9	0,6	0,08
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	45				0,1	2,1	3	0,04	0,02
1008	Чай с молоком и сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5				4,95	8,24	4,4	0,82

МОЛОКО	50	1,45	1,6	2,35	30	0,0200	0,65	11	45	7	1,5	0,005	
сахар	15			14,97	59,85				0,45				
Итого:		12,079	16,569	87,493	546,149	0,1909	2,67	221	1,315	216,7	222,69	45,94	2,528
Обед													
197 Щи со свежей капустой	200												
картофель	40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	8	1,2	0,04	23,2	9,2	0,36	
капуста	63	1,134	0,063	2,961	17,64	0,0189	28,35	1,89	0,063	30,24	19,53	0,378	
лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2		0,024	3,72	6,96	0,096	
морковь	13	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	260	0,052	3,51	7,15	0,091	
масло растительное	3		3		27				1,32		0,06		
соль	2								7,36		1,5	0,058	
411 Каша гречневая	150/10												
гречка	38	4,788	1,254	21,698	117,04	0,1634		0,76	0,304	7,6	113,24	76	2,546
соль	2								7,36		1,5	0,44	0,058
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001		22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01
658 Котлета из говядины	80												
мясо	86	15,996	13,76		187,48	0,0516			0,344	7,74	161,68	18,92	2,322
хлеб	14	1,12	0,14	6,874	33,32	0,0224			0,182	3,22	12,46	4,76	0,28
соль	2								7,36		1,5	0,44	0,058
масло растительное	3		3		27				1,32		0,06		
52 Салат из свеклы	60												
свекла	72	1,08	0,072	6,336	30,24	0,0144	7,2	1,44	0,072	26,64	30,96	15,84	1,008
соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029
масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1		
1008 Чай с сахаром	200												
1009 чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045
Хлеб	50												
хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого:		29,445	30,662	85,495	736,799	0,4142	45,5	288,29	6,621	130,5	433,89	163,88	9,159
Итого за день:		41,524	47,231	172,988	1282,95	0,6051	48,17	509,29	7,976	347,2	656,58	209,82	11,687

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
243	Сосиска отварная	80													
	сосиска говяжья	80	8,32	16,1	0,64		181	0,024			0,4	20	111	12	1,44
342	Капуста тушеная	150													
	капуста	180	3,24	0,18	8,46		50,4	0,054	81	5,4	0,18	86,4	55,8	28,8	1,08
	морковь	10	0,13	0,01	0,69		3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	лук	6	0,084	0,012	0,492		2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		3			27				1,32		0,06		
	томатная паста	5	0,24		0,95		5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115
1008	Чай с сахаром	200													
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04		1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15			14,97		59,85					0,45			0,045
	Хлеб с маслом	30													
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5		70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1	0,001		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
	Яблоко	100													
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		15,064	27,303	50,672		514,319	0,1747	94,45	270,9	2,692	149,7	229,08	71,72	6,496
Обед															
	Суп рыбный	200													
	картофель	80	1,6	0,32	13,04		61,6	0,096	16	2,4	0,08	8	46,4	18,4	0,72
	крупя перловая	8	0,744	0,088	5,352		25,2	0,0096			0,088	3,04	25,84	3,2	0,144
	сайра	20	3,5	0,4			17,6								
	лук	6	0,084	0,012	0,492		2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
	морковь	10	0,13	0,01	0,69		3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3		3			27				1,32		0,06		
326	Картофельное пюре	150													
	картофель	175	3,5	0,7	28,525		134,75	0,21	35	5,25	0,175	17,5	101,5	40,25	1,575

	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44				18	0,04	0,96	1,2		0,00
	молоко	20	0,58	0,64	0,94	12	0,008	0,26	4,4			24	18	2,8	0,02
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
697	Куры отварные	80													
	куры	100	18,7	16,1		220	0,09	2	40		0,3	14	160	19	1,3
	соль	2										7,36	1,5	0,44	0,058
71	Нарезка овощная	60													
	свежие огурцы	35	0,245	0,035	0,665	3,85	0,0105	2,45	1,05		0,035	5,95	10,5	4,9	0,175
	свежие помидоры	35	0,21	0,07	1,015	5,285	0,014	7	29,167		0,14	2,8	12,25	7	0,175
948	Кисель	200													
	кисель	50			3,5	13,2						0,05			0,01
	сахар	10			9,98	39,9						0,3			0,03
	Хлеб	40													
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	30													
	мармелад	30	0,03		23,8	96,3						1,2	0,3	0,6	0,12
	Итого:		32,515	24,675	107,351	783,085	0,5111	63,81	300,27		2,75	113,6	424,33	115,31	5,369
	Итого за день:		47,579	51,978	158,023	1297,4	0,6858	158,26	571,17		5,442	263,4	653,41	187,03	11,865

День: третий

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный	200												
	молоко	80	2,32	2,56	3,76	48	0,032	1,04	17,6		96	72	11,2	0,08
	вермишель	20	2,2	0,26	14,1	67,6	0,034			0,3	3,8	17,4	3,2	0,32
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
	сахар	2			1,996	7,98					0,06			0,006
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001		22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01
	Сыр порционный	10												
	сыр	10	2,37	3,04		37,5	0,003	0,07	23,7	0,06	98	58	5	0,07

Завтрак

[illegible]

горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4	0,011	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	2,1
933 Компот из сухофруктов	200												
сухофрукты	20	0,44	0,02	11,8	50,6	0,004	0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
сахар	20			19,96	79,8					0,6			0,06
Хлеб	40												
хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого:		31,276	27,42	110,589	811,18	0,4548	56,4	405,35	14,844	252,6	525,94	148,72	5,885
Итого за день:		44,558	40,07	181,35	1295,4	0,68576	96,774	496,75	15,974	601,3	802,22	204,78	7,4882

День: четвертый

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
706	Плов из птицы	230														
	куры	80	15	12,9		176	0,072	1,6	32	0,24	11,2	128	15,2	1,04		
	масло растительное	3		3		27				1,32		0,06				
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115		
	лук	8	0,112	0,016	0,656	3,28	0,004	0,8		0,016	2,48	4,64	1,12	0,064		
	перловка	32	2,976	0,352	21,408	100,8	0,0384			0,352	12,16	103,36	12,8	0,576		
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058		
	Сыр порционный	10	18,328	16,268	23,014	312,18										
	сыр	10	2,37	3,04		37,5	0,003	0,07	23,7	0,06	98	58	5	0,07		
	Хлеб	40														
	хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
948	Кисель	200														
	кисель	24			1,68	6,312				0,024				0,0048		
	сахар	10			9,98	39,9				0,3				0,03		
Итого:			42,186	35,976	76,988	802,072	0,1894	4,72	70,7	2,558	141,7	333,76	50,26	2,7578		
Обед																
234	тушенной	200														
	картофель	67	1,34	0,268	10,921	51,59	0,0804	13,4	2,01	0,067	6,7	38,86	15,41	0,603		
	вермишель	12	1,248	0,132	8,364	40,44	0,0696				2,28	10,44	1,92	0,192		

[illegible]

день: пятый

411 Каша геркулесовая молоч 200/10

геркулес	45	5,54	2,79	27,8	158	0,203	1,04	17,6	0,72	23,4	148	58,1	1,62
молоко	80	2,32	2,56	3,76	48	0,032				96	72	11,2	0,08
сахар	10			9,98	39,9					0,3			0,03
соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33,1	0,001		22,5	0,05	1,2	1,5	0,02	0,01
Хлеб	40												
хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Яйцо отварное	1/												
яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		104	0,24	22	76,8	4,8	1
соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029

1008 Чай с сахаром и лимоном

1011 чай	200												
чай	2	0,4	0,102	0,08	2,812	0,0014	0,2	1		9,9	16,48	8,8	1,64
сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045
лимон	10	0,09	0,01	0,3	3,4	0,004	4	0,2	0,02	4	2,2	1,2	0,06
Груша	100												
груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

Итого:

Итого:	17,03	14,392	86,835	548,862	0,3534	10,24	147,3	1,95	196,5	370,03	109,98	7,672
--------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------

Обед

221 Суп гороховый

200													
картофель	120	2,4	0,48	19,6	92,4	0,144	24	3,6	0,12	12	69,6	27,6	1,08
горох	20	4,1	0,4	9,9	59,6	0,162		0,4	0,14	23	65,8	21,4	1,36
лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6		0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
масло растительное	7		6,993		62,93				3,08		0,14		
соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058

348 Рагу овощное с мясом

230													
картофель	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
капуста	80	1,44	0,08	3,76	22,4	0,024	36	2,4	0,08	38,4	24,8	12,8	0,48
лук	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,008	1,5		0,03	4,65	8,7	2,1	0,12
морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	200	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058
масло растительное	10		9,99		89,9				4,4		0,2		
мясо	100	18,6	16		218	0,06			0,4	9	188	22	2,7
томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115

[illegible]

День: шестой

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
633	Печень тушенная в соусе	50/30														
864	печень говяжья	75	12,5	2,59	3,71	88,9	0,21	23,1	5857	0,63	6,3	220	12,6	4,83		
	мука	5	0,54	0,065	3,5	16,7	0,009			0,075	0,9	4,3	0,8	0,06		
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
	соль	2														
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	7,36	1,5	0,44	0,058		
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	10		0,2	1	3,4	2,5	0,115		
443	Рожки отварные	150									31	58	14	0,8		
	рожки	50	5,5	0,65	35,3	169	0,085			0,75	9,5	43,5	8	0,8		
	соль	2														
	масло растительное	5		5		45					7,36	1,5	0,44	0,058		
1008	Чай с сахаром	200								2,2		0,1				
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5							
	сахар	15			14,97	59,85					4,95	8,24	4,4	0,82		
	Хлеб с маслом	30									0,45			0,045		

[illegible]

12	лук	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1	0,024	3,72	6,96	1,68	0,058
13	морковь	0,169	0,013	0,897	4,55	0,0078	0,65	0,052	3,51	7,15	4,94	0,091
2	соль								7,36	1,5	0,44	0,058
3	масло растительное		3		27			1,32		0,06		
25	тушенка	4,2	4,25	0,05	55	0,005		0,1	3,5	44,5	4,75	0,6
80	243 Сосиска отварная											
80	сосиска говяжья	8,32	16,1	0,64	181	0,024		0,4	20	111	12	1,44
150	342 Капуста тушеная											
180	капуста	3,24	0,18	8,46	50,4	0,054	81	0,18	86,4	55,8	28,8	1,08
10	морковь	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
6	лук	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048
2	соль								7,36	1,5	0,44	0,058
3	масло растительное		3		27			1,32		0,06		
5	томатная паста	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	3,4	2,5	0,115
60	103 Винегрет											
17	картофель	0,34	0,068	2,77	13,1	0,02	3,4	0,017	1,7	9,86	3,91	0,153
11	свекла	0,165	0,011	0,968	4,62	0,002	1,1	0,22	0,011	4,73	2,42	0,154
8	морковь	0,104	0,008	0,552	2,8	0,005	0,4	0,032	2,16	4,4	3,04	0,056
11	огурцы маринованные	0,308		0,143	1,77				2,75	2,2		0,132
13	капуста	0,234	0,013	0,611	3,64	0,004	5,85	0,013	6,24	4,03	2,08	0,078
11	лук	0,154	0,022	0,902	4,51	0,006	1,1	0,022	3,41	6,38	1,54	0,088
3	масло растительное		3		27			1,32		0,06		
1	соль											
10	зеленый горошек	0,31	0,02	0,65	4	0,011	1	5	0,02	3,68	0,22	0,029
200	1008 Чай с сахаром								2	6,2	2,1	0,07
1011	чай	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5	4,95	8,24	4,4	0,82
15	сахар			14,97	59,85				0,45			0,045
40	Хлеб											
40	хлеб	3,16	0,4	19,3	94	0,064		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
100	Банан											
100	банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	28	42	0,6
	Итого:	25,614	31,082	94,354	765,659	0,4165	122,55	669,03	5,92	399,86	152,43	7,476
	Итого за день:	67,8	67,058	171,342	1567,73	0,6059	127,27	739,73	8,478	733,62	202,69	10,2338

день: восьмой

Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи,		Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																
411	Каша ячневая	150														
	ячка	40	4	0,52	26,2				125	0,108		0,6	32	137	20	0,72
	соль	2											7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3	2,997						26,97			1,32		0,06		
541	Котлета рыбная	80														
	сельдь т/о	80	11,2	12					153	0,064	0,4	24	40	176	28	1,04
	хлеб	9	0,711	0,09	4,35				21,2	0,014		0,117	2,07	7,83	2,97	0,18
	масло растительное	3		3					27			1,32		0,06		
	соль	2											7,36	1,5	0,44	0,058
	Хлеб с маслом	30														
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5				70,5	0,048		0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13				66,1	0,001	45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
1008	Чай с сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04				1,409	0,0007	0,1	0,5	4,95	8,24	4,4	0,82
	сахар	15			14,97				59,85				0,45			0,045
Итого:			18,561	26,208	60,19	551,029	0,2357	0,5	69,5	3,847	103,2	361,29	66,19	3,541		
<i>Обед</i>																
197	Щи со свежей капустой	200														
	картофель	40	0,8	0,16	6,52				30,8	0,048	8	1,2	4	23,2	9,2	0,36
	капуста	50	0,9	0,05	2,35				14	0,015	22,5	1,5	24	15,5	8	0,3
	лук	10	0,14	0,02	0,82				4,1	0,005	10	0,2	31	58	14	0,8
	морковь	10	0,13	0,01	0,69				3,5	0,006	0,5	200	2,7	5,5	3,8	0,07
	масло растительное	3							27			1,32		0,06		
	соль	2											7,36	1,5	0,44	0,058
	Каша рисовая	150														
	рис	40	2,8	0,4	29,6				133	0,032		0,16	3,2	60	20	0,4
	соль	2											7,36	1,5	0,44	0,058
	масло растительное	3							27			1,32		0,06		

[illegible]

хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,65	11,5	43,5	16,5		
Итого:		26,676	24,788	117,62	804,24	0,5521	82,562	264,9	5,605	197,8	513,31	154,75
Итого за день:		45,026	43,994	184,98	1321,63	0,8601	85,572	425,04	6,529	620,2	909,33	240,07
											13,419	9,315

День: десятый

Неделя: вторая Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
411	Каша перловая	150														
	крупa перловая	40	3,72	0,44	26,8	126	0,048			0,44	15,2	129	16	0,72		
	соль	1									3,68	0,75	0,22	0,029		
632	Гуляш	50/30														
	мясо	80	14,9	12,8		174	0,048			0,32	7,2	150	17,6	2,16		
	масло растительное	5		4,995		44,95				2,2		0,1				
	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,005	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08		
	томатная паста	5	0,24		0,95	5,1	0,008	2,25	15	0,05	1	3,4	2,5	0,115		
	мука	5	0,54	0,065	3,5	16,7	0,009			0,075	0,9	4,3	0,8	0,06		
	соль	2									7,36	1,5	0,44	0,058		
	Хлеб с маслом	30														
	хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	45		0,1	2,1	3	0,04	0,02		
1008	Чай с сахаром	200														
1009	чай	1	0,2	0,051	0,04	1,409	0,0007	0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82		
	сахар	15			14,97	59,85					0,45			0,045		
	Итого:		22,19	25,921	61,71	568,709	0,1677	3,35	60,5	3,595	52,84	332,19	53,3	4,707		
Обед																
235	Суп- лапша домашняя	200														
1106	мука	20	2,16	0,26	14	66,8	0,034			0,3	3,6	17,2	3,2	0,24		
	яйцо	5	0,635	0,575	0,035	7,85	0,004	13	0,03	2,75	9,6		0,6	0,125		

