

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ №3



С.И.ИВАНОВА

Примерное десятидневное меню 1 смена  
для организации питания детей с 7 до 11 лет  
период сентябрь-февраль  
в МАОУ СОШ №3

**Меню-раскладка на понедельник (день 1)**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6		4	5	6								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>																				
таб. 4 с 246	Каша пшеничная с маслом	150	6,45	8,1	37,2	274,5	0,18	0,42	0	2	97,27	84	30,97	1,05						
693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	130,15	0,02	1,69	0,03	0,12	125,55	50	30,6	1,7						
3	Бутерброд с сыром Российским	30/30	4,03	6,8	6,26	105,4	0,03	0,12	0	0,48	136	99,8	8,2	0,39						
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,02	6	0	0	22,8	19,2	14,4	2,76						
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,86</b>	<b>20,26</b>	<b>88,32</b>	<b>566,45</b>	<b>0,25</b>	<b>8,23</b>	<b>0,03</b>	<b>2,6</b>	<b>381,62</b>	<b>253</b>	<b>84,17</b>	<b>5,9</b>						
<b>Обед с 7-11 лет</b>																				
615,16	Салат из свежих огурцов, заправка	100	0,6	7,1	3	79	0,03	4,1	30	0,3	35	46	13	0,5						
140	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,08	13,2	0	0,64	10,61	164	19,13	0,782						
369	Рыба( филе ) отварная	100	14	0,8	0	88	0,04	0,6	9,1	1,1	33	181	24	0,7						
600	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0,02	0	15	0	14	23	3	0,1						
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,25	21,8	189	0,15	5,6	3,99	0,15	37,96	84	32,57	0,77						
639	Компот из кураги	200	1,2	0	21,62	86,1	0,04	2	0,18	7,6	80,6	16	52,5	1,6						
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	20	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4						
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8						
	<b>Итого за обед 7-11 лет</b>		<b>27,89</b>	<b>23,85</b>	<b>115,62</b>	<b>850,3</b>	<b>0,51</b>	<b>45,5</b>	<b>58,27</b>	<b>10,19</b>	<b>259,97</b>	<b>626</b>	<b>191,2</b>	<b>11,652</b>						
<b>Полдник</b>																				
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	40	0	240	180	28	0,2						
	Пряники Детские	50	4,7	6	30	181	0,035	0	0	0	5,5	25	4,5	0,75						
	Мандарин свежий	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15						
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,7</b>	<b>11,3</b>	<b>50,85</b>	<b>346</b>	<b>0,165</b>	<b>58,2</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>298</b>	<b>230,5</b>	<b>49</b>	<b>1,1</b>						
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>55,45</b>	<b>55,41</b>	<b>254,79</b>	<b>1762,75</b>	<b>0,925</b>	<b>111,93</b>	<b>98,3</b>	<b>13,09</b>	<b>939,59</b>	<b>1109,5</b>	<b>324,37</b>	<b>18,652</b>						

**Меню-раскладка на вторник (день 2)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6		4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>																					
таб.4 297	Каша гречневая с маслом	10/200	6	9,4	31	264	0,16	0	0,03	3,5	24	144	98	1,3							
684,686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,07	2,2	0	0	16	8	6	0,8							
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,2	31,8	236	0,025	0	0	0,6	6,1	12,89	3,85	0,5							
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>8,7</b>	<b>15,6</b>	<b>78</b>	<b>560</b>	<b>0,255</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>4,1</b>	<b>46,1</b>	<b>164,89</b>	<b>107,85</b>	<b>2,6</b>							
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>																					
	Огурец стерилизованный	60	0,48	0	1,02	7,8	0,012	3	0	0,1	13,8	14,4	8,4	0,36							
111	Борщ сибирский со сметаной	8/200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,06	14,86	30	2,2	38,34	15,6	26,67	2,055							
451	Котлета мясная	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,07	0,18	0,06	0,73	39,6	116,1	26,1	0,96							
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6	228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59							
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	20,83	94,15	0,02	5,4	0	0	6,67	4	3,6	0,755							
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0*	16,8	90	29	2,8							
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>26,48</b>	<b>24,4</b>	<b>117,55</b>	<b>816,75</b>	<b>0,282</b>	<b>23,44</b>	<b>30,46</b>	<b>3,63</b>	<b>115,95</b>	<b>293,2</b>	<b>120,71</b>	<b>7,52</b>							
<b>Полдник</b>																					
	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2							
	Печенье Нарезное	50	5,3	4,25	27,2	175,5	0,04	0	5	0,9	14,5	45	10	1,05							
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	1,5	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3							
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,5</b>	<b>11,25</b>	<b>50,1</b>	<b>363</b>	<b>0,165</b>	<b>2,9</b>	<b>45</b>	<b>1,5</b>	<b>278,5</b>	<b>241,5</b>	<b>51,5</b>	<b>4,55</b>							
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>46,68</b>	<b>51,25</b>	<b>245,65</b>	<b>1739,75</b>	<b>0,702</b>	<b>25,2</b>	<b>75,49</b>	<b>9,23</b>	<b>440,55</b>	<b>699,59</b>	<b>263,8</b>	<b>14,67</b>							

**Меню-раскладка на среду (день 3)**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>																
Таб.4,302	Каша Дружба	150	4,01	7,19	23,75	179,47	0,02	0,99	1,04	3,03	107,1	27	119,55	2,37		
648	Кисель из концентрата плодов или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2		
	Сыр российский	50	13,37	13,37	11,25	182	0,02	0,4	130	0,6	440	290	18	0,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,8	0,04	0	0	0,39	6	19,2	4,2	0,36		
	Мандарин свежий	150	1,2	0,03	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,86</b>	<b>20,83</b>	<b>91,63</b>	<b>607,27</b>	<b>0,17</b>	<b>60,19</b>	<b>131,04</b>	<b>4,52</b>	<b>617,6</b>	<b>367,7</b>	<b>160,25</b>	<b>3,58</b>		
<b>Обед с 7-11 лет</b>																
615,19	Салат из свежих помидор , заправка	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	10,86	1,8	0,5	8,82	19,8	9	0,36		
128	Щи по-уральски с крупой со сметаной	8/200	1,84	4,16	6,32	71,2	0,02	10	8	0,64	27,96	148	18,64	2,82		
478	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21,72	37,95	455,4	0,299	44	0	1,5	37,1	15,5	68,6	4,3		
638	Компот из изюма	200	0,4	0	17,42	69,1	0	4	0	0,2	40,3	10	21	1,57		
	Хлеб с микроэлементами Целебный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8		
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,76</b>	<b>30,14</b>	<b>93,75</b>	<b>788,3</b>	<b>0,439</b>	<b>68,86</b>	<b>9,8</b>	<b>2,84</b>	<b>130,98</b>	<b>283,3</b>	<b>146,24</b>	<b>11,85</b>		
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Простокваша 3,2%	200	5,6	6,4	8,20	116	0,06	1,8	0	0	236	192	32	0,2		
	Корж молочный	50	3,9	5,7	34,5	177	0,033	0	0	0	16,67	66	0	25,33		
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64	0,08	90	6	0,4	51	35	20	0,5		
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,9</b>	<b>12,4</b>	<b>54,8</b>	<b>357</b>	<b>0,173</b>	<b>91,8</b>	<b>6</b>	<b>0,4</b>	<b>303,67</b>	<b>293</b>	<b>52</b>	<b>26,03</b>		
	<b>Итого за день 7-11 лет</b>		<b>56,52</b>	<b>63,37</b>	<b>240,18</b>	<b>1752,57</b>	<b>0,782</b>	<b>220,85</b>	<b>146,8</b>	<b>7,76</b>	<b>1052,3</b>	<b>944</b>	<b>358,49</b>	<b>41,46</b>		

**Меню-раскладка на четверг (день 4)**

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	4	5	6		4	5	6									
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>																					
362	Пудинг из творога ( запеченный)	150	20,1	16,35	31,1			355,5	0,08	0,3	90	2,4	111,3	197,4	21,63	0,798					
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15			58	0,07	0	0	0	12	6	6	0,8					
	Бутерброд со стуженным молоком	30/30	3,3	0,74	31,8			112,5	0,05	0,2	9,45	1,62	101,1	37,9	14,4	0,42					
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3			47	0,02	5			19	16	12	2,3					
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>24</b>	<b>17,39</b>	<b>88,2</b>			<b>573</b>	<b>0,22</b>	<b>5,5</b>	<b>99,45</b>	<b>4,02</b>	<b>243,4</b>	<b>257,3</b>	<b>54,03</b>	<b>4,318</b>					
<b>Обед с 7-11 лет</b>																					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34			52,8	0,02	9,54	36	5,2	21,4	33	7,92	0,3					
133	Суп картофельный	200	2,24	2,4	16,4			96,8	0,1	9,6	0	1,84	15,86	164	20,63	1,07					
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	90	12,78	12,94	12,2			216	0,11	1,19	0	4,16	28,08	111,33	20,88	1,9					
587	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82			42	0	0,84	0	0	6	27,6	2,4	0,24					
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6			228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59					
634	Компот из клюквы	200	0,15	0,06	16,08			68,25	0	4,5	0	0	4,65	0	4,5	0,22					
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	2,31	0,9	14,9			78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35					
	<b>Итого за обед 7-11лет</b>		<b>22,85</b>	<b>28,44</b>	<b>106,34</b>			<b>782,75</b>	<b>0,308</b>	<b>25,67</b>	<b>36,4</b>	<b>11,8</b>	<b>85,13</b>	<b>434,03</b>	<b>97,67</b>	<b>5,67</b>					
<b>Полдник 7-11 лет</b>																					
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6			108	0,04	1,2	40	0	240	180	28	0,2					
	Пряники Детские	50	4,7	6	30			181	0,035	0	0	0	5,5	25	4,5	0,75					
	Мандарин свежий	150	1,2	0,03	11,25			57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15					
	<b>Итого за полдник 7-11лет</b>		<b>11,7</b>	<b>11,03</b>	<b>50,85</b>			<b>346</b>	<b>0,165</b>	<b>58,2</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>298</b>	<b>230,5</b>	<b>49</b>	<b>1,1</b>					
	<b>Итого за день 7-11лет</b>		<b>58,55</b>	<b>56,86</b>	<b>245,39</b>			<b>1701,75</b>	<b>0,693</b>	<b>89,37</b>	<b>175,9</b>	<b>16,12</b>	<b>626,53</b>	<b>921,83</b>	<b>200,7</b>	<b>11,088</b>					

дана (день 5)

Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
7	8	9	10	11	12	13	14	15				
76,25	0,1	0,93	0,22	0,75	25,9	105	43,34	1,18				
87	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8				
230	0,03	0	80	0,6	2,4	3,8	14,5	1,4				
70,5	0,045	1,5	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3				
63,75	0,195	3,03	80,22	1,95	118,3	175,3	83,34	6,68				
8,8	0,05	5,34	0	2,76	27	30,6	15,6	1,02				
3,6	0,12	0,8	0	0,8	24,54	260,8	28,27	0,63				
45	0,04	1,4	40	0	31,16	156	18,89	1,58				
03	0,12	0	0,03	0,13	12,04	108	73,28	4,77				
09	0,02	26	0	1	11,5	9,9	9,3	0,5				
8,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35				
98	0,398	33,54	40,03	4,69	114,64	610,3	159,74	9,85				
17	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
5,5	0,04	0	5	0,9	14,5	45	10	1,05				
0,5	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45				
63	0,15	8,9	45	0,9	283	249	56	4,7				
4,75	0,743	45,47	165,3	7,54	515,94	1034,6	299,08	21,23				









**Меню-раскладка на четверг (день 9)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6		4	5	6								
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>																				
Таб.4.302	Каша Дружба	150	4,01	7,19	27,45	179,47	0,02	0,99	1,04	3,03	107,1	27	119,55	2,37						
634	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,8	26,1	109	0,02	26	0	0	11,5	9,9	9,3	0,5						
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,2	31,8	236	0,025	0	0	0,6	6,1	12,89	3,85	0,5						
	Груша свежая	150	0,6	0,5	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>7,21</b>	<b>14,69</b>	<b>100,8</b>	<b>594,97</b>	<b>0,095</b>	<b>34,49</b>	<b>1,04</b>	<b>3,63</b>	<b>153,2</b>	<b>73,79</b>	<b>150,7</b>	<b>6,82</b>						

**Обед с 7 до 11 лет**

22,615	Салат из свежих помидор со сладким перцем, заправка	60	0,6	4,26	2,52	51,6	0,02	27,48	35	0,5	12	11,4	15	0,42				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,08	13,2	0	0,2	12,45	164	19,24	0,796				
498	Котлета куриная	90	16,74	12,15	16,31	243,9	0,07	0,18	18	0,81	46,26	97,2	17,46	1,44				
511	Рис отварной	150	3,75	6,2	38,6	228,3	0,03	0	0,4	0,6	0,74	53,1	26,94	0,59				
638	Компот из чернослива	200	0,6	0,2	24,32	103,9	0	0,75	0	0,2	20,3	0	25,5	0,72				
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35				
	<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>26,32</b>	<b>25,71</b>	<b>113,45</b>	<b>802,3</b>	<b>0,248</b>	<b>41,61</b>	<b>53,4</b>	<b>2,31</b>	<b>100,15</b>	<b>370,7</b>	<b>118,54</b>	<b>5,316</b>				

**Полдник с 7-11 лет**

	Простокваша 3,2%	200	5,6	6,4	8,20	116	0,06	1,8	0	0	236	192	32	0,2				
	Корж молочный	40	3,3	3,8	28,1	141,6	0,026	0	0	0	13,34	52,8	0	20,26				
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94	0,045	20	0	0,6	32	16,5	18	4,4				
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,7</b>	<b>11</b>	<b>55,9</b>	<b>351,6</b>	<b>0,131</b>	<b>21,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>281,34</b>	<b>261,3</b>	<b>50</b>	<b>24,86</b>				

**Итого за день с7-11 лет**

			<b>43,23</b>	<b>51,4</b>	<b>270,15</b>	<b>1748,87</b>	<b>0,474</b>	<b>97,9</b>	<b>54,44</b>	<b>6,54</b>	<b>534,69</b>	<b>705,79</b>	<b>319,24</b>	<b>36,996</b>				
--	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--	--	--	--

