

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Артюгинской

школы



Логина Е.В.

2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОТ ШЕСТИ ДО ОДИННАДЦАТИ ЛЕТ

МКОУ АРТЮГИНСКОЙ ШКОЛЫ

День: первый

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	манная молочная жидкая	230	6,90	9,40	33,70	247,00	0,07	0,25	72,53	144,29	121,30	21,03	0,48				
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13				
	итого за завтрак		14,30	23,60	71,05	550,12	0,17	20,49	212,55	237,83	270,70	52,37	6,01				
	ОБЕД																
	огурец соленый	34	0,30	0,00	0,60	4,40	0,02	5,00	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
138	суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	10,62	15,8	78,8	24,01	0,92				
436	жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	29,90	0,14	5,01	0,00	25,78	214,30	49,83	3,21				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
648	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03				
	итого за обед		23,52	20,36	69,89	371,14	0,30	17,01	15,62	73,78	345,90	94,14	5,30				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		37,82	43,96	140,94	921,26	0,47	37,50	228,17	311,61	616,60	146,51	11,31				

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	присм пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	овощи по сезону(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
261	макароны,запеченные с сыром	230	11,90	20,00	40,00	392,00	0,06	0,06	96,00	191,88	156,04	18,53	1,06					
	кисломолочный напиток(йогурт,снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
	итого за завтрак		22,54	25,62	70,83	654,68	0,23	9,66	136,00	475,28	396,84	69,23	4,90					
	ОБЕД																	
	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40					
124	щи из свежей капусты с каргофелем	250	2,10	5,60	7,30	88,00	0,02	10,03	26,70	35,82	31,27	12,75	0,44					
297	каша рисовая рассыпчатая	200	4,60	5,90	42,70	246,00	0,06	1,13	39,33	61,81	133,98	68,69	1,36					
374	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,20	9,50	4,60	184,00	0,12	1,03	14,65	22,98	138,99	31,53	0,08					
593	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00	0,01	0,80	8,50	2,04	5,66	2,88	0,12					
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
685	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04					
	итого за обед		31,52	25,51	96,28	741,84	0,28	17,79	89,18	148,05	353,70	128,65	2,98					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,06	51,13	167,11	1396,52	0,51	27,45	225,18	623,33	750,54	197,88	7,88					

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
144	каша пшеничная молчная с изюмом	230	8,00	10,30	38,80	282,00	0,17	0,24	71,15	144,15	184,49	49,18	1,31				
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
694	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	110,63	101,09	26,97	0,90				
	итого за завтрак		19,66	20,16	83,29	594,56	0,25	1,02	158,53	596,78	514,18	101,13	3,01				
	ОБЕД																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30				
132	рассольник ленинградский	250	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87				
451	котлета, биточек, шницель	100	14,50	12,00	12,80	218,00	0,06	0,05	2,59	34,77	140,12	27,66	1,43				
600	соус сметанный	40	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06				
107	картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186,00	0,16	13,92	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39				
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
	итого за обед		32,26	34,81	85,88	816,83	0,42	27,98	168,47	178,37	483,04	119,02	11,39				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		51,92	54,97	169,17	1411,39	0,67	29,00	327,00	775,15	997,22	220,15	14,40				

ДЕНЬ: четвертый

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1.	С	А	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	каша рисовая молочная жидкая	230	5,80	9,40	34,80	247,00	0,06	0,25	72,53	140,31	141,13	31,22	141,13				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	28,80				
	кисломолочный напиток(йогурт,снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	180,00				
769	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	0,04	0,00	27,71	7,69	29,99	5,00	29,99				
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	2,86	1,34	0,73	1,34				
	итого за завтрак		18,72	20,76	105,09	693,08	0,23	2,77	140,24	399,86	381,26	71,25	381,26				
	ОБЕД																
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	74,10				
487	куры отварные	60	14,20	12,00	0,20	165,00	0,03	0,55	30,33	11,75	101,18	11,98	101,18				
534	капуста тушеная	200	4,30	6,50	18,80	151,00	0,07	32,96	0,00	102,60	79,63	39,26	79,63				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	28,80				
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	47,40				
	итого за обед		25,25	26,32	70,63	625,40	0,22	61,25	30,35	218,14	331,11	95,04	331,11				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		43,97	47,08	175,72	1318,48	0,45	64,02	170,59	618,00	712,37	166,29	712,37				

ДЕНЬ: пятый

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	каша овсяная молочная	230	7,70	11,30	31,10	257,00	0,15	0,26	73,91	160,10	199,00	56,94					1,34
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68					0,26
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30					0,54
	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00					4,40
685	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,04
	итого за завтрак		16,76	18,36	86,09	581,56	0,26	20,52	143,29	518,50	449,60	99,92					6,58
	ОБЕД																
	зеленый горошек	34	1,09	0,07	2,24	13,6	0,04	3,4	0	6,8	21,8	6,8					0,27
110	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	5,50	12,00	105,00	0,26	7,95	26,70	37,04	48,10	20,97					0,97
297	каша перловая рассыпчатая	200	5,60	5,90	35,90	223,00	0,07	1,13	39,33	77,68	221,33	61,26					1,75
471	фрикадельки из говядины, тушеные в соу	50/50	6,60	4,70	5,20	90,00	0,02	0,02	8,68	15,09	55,02	10,45					0,48
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30					0,54
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99					0,27
639	компот из смеси с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0	70,93	63,51	45,68					1,44
	итого за обед		23,57	23,35	145,87	888,12	0,52	12,58	122,59	225,85	465,16	155,45					5,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		40,33	41,71	231,96	1469,68	0,78	33,10	265,88	744,35	914,76	255,37					12,30

ДЕНЬ: шестой

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
340	омлет натуральный	120	10,50	15,30	1,80	186,00	0,03	0,03	81,43	63,37	137,56	10,39	1,55					
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40					
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0					
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
	итого за завтрак		16,62	23,16	26,89	403,84	0,16	9,03	121,43	96,37	214,36	34,69	5,29					
	ОБЕД																	
	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40					
181	уха с крупой	250	8,20	4,00	14,00	125,00	0,06	0,48	10,70	11,68	63,57	8,01	0,63					
413	сосиски, сардельки отварные	85	8,4	17,6	0,7	195	0,02	0	12,2	19,19	104,05	11,17	1,35					
332	макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	12,41	54,09	9,74	0,99					
593	соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	0,80	8,50	2,04	5,66	2,88	0,12					
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
685	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	53,20	39,15	6,09	0,08					
	итого за обед		29,92	33,71	103,58	840,84	0,26	6,34	64,00	123,52	310,32	50,69	4,11					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		46,54	56,87	130,47	1244,68	0,42	15,37	185,43	219,89	524,68	85,38	9,40					

ДЕНЬ: седьмой

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
253	запеканка рисовая с творогом	200	9,70	5,90	57,30	322,00	0,03	0,12	14,17	50,84	126,67	28,57						1,07
	молоко стуженное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	95,1	68,7	10,2						0,06
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0						0
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30						0,54
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34						0,13
	итого за завтрак		16,75	16,56	113,00	661,66	0,11	0,66	61,69	210,48	274,57	53,41						1,80
	ОБЕД																	
	огурец соленый	34	0,30	0,00	0,60	4,40	0,02	5,00	5,00	23,00	24,00	14,00						0,60
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00						1,00
431	печень по-строгановски	80/50	20,90	16,10	3,60	244,00	21,81	13,05	8,00	21,81	364,40	23,24						7,87
7	каша гречневая рассыпчатая	200	9,50	7,70	38,20	264,00	0,20	1,13	39,33	70,66	248,06	174,66						5,30
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68						0,26
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30						0,54
648	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00						0,03
	итого за обед		40,69	36,40	84,14	913,12	22,16	69,44	146,71	507,67	910,06	254,88						15,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,44	52,96	197,14	1574,78	22,27	70,10	208,40	718,15	1184,63	308,29						17,40

ДЕНЬ: ВОСЬМОЙ

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
160	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,50	19,90	151,00	0,06	0,65	29,58	135,61	113,34	18,01	0,40					
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0					
746	пирог с повидлом	80	4,70	2,30	43,50	213,00	0,05	0,06	9,05	13,60	40,40	7,90	0,85					
685	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04					
	итого за завтрак		12,78	15,24	91,66	543,89	0,15	0,71	78,63	155,61	183,14	30,11	1,65					
	ОБЕД																	
128	щи по-уральски с крупой	250	2,20	5,70	6,70	89,00	0,04	7,51	26,70	37,49	46,59	19,97	0,67					
5	рагу овощное с мясом	200	17,40	18,90	14,90	299,00	0,06	9,72	6,75	41,59	181,44	42,26	2,76					
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00					
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
639	компот из смеси с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0	70,93	63,51	45,68	1,44					
	итого за обед		30,52	29,66	84,99	726,64	0,22	17,31	133,45	181,01	397,34	119,21	6,41					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		43,30	44,90	176,65	1270,53	0,37	18,02	212,08	336,62	580,48	149,32	8,06					

ДЕНЬ:девятый

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	каша "Дружба"	230	7,1	9,8	37,3	267	0,11	0,25	71,61	141,42	163,21	40,45	0,9				
	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
694	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	110,63	101,09	26,97	0,90				
	итого за завтрак		16,16	22,12	123,18	762,68	0,30	20,77	129,61	286,05	346,90	98,02	7,28				
	ОБЕД																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30				
139	суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	31,42	101,75	38,11	1,9				
	5 азу	50/50	14,60	20,10	3,30	252,00	0,05	1,16	0,00	14,57	155,40	21,86	2,30				
203	картофель отварной с маслом	230	4,50	4,80	31,90	193,00	0,14	1,96	29,50	20,41	116,11	45,71	1,80				
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
	итого за обед		36,00	39,35	83,20	862,35	0,51	17,78	116,58	441,90	645,36	147,66	12,90				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		52,16	61,47	206,38	1625,03	0,81	38,55	246,19	727,95	992,26	245,68	20,18				

ДЕНЬ: десятый

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ порц	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			В	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
297	каша пшеничная молочная	200	8,30	6,20	34,80	221,00	0,15	1,13	39,33	83,08	216,03	78,54	3,63			
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26			
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
	кисломолочный напиток(йогурт, снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
685	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	53,20	39,15	6,09	0,08			
	итого за завтрак		23,66	19,06	80,29	591,80	0,29	3,05	157,71	718,28	663,78	137,61	4,71			
ОБЕД																
	зеленый горошек	34	1,09	0,07	2,24	13,6	0,04	3,4	0	6,8	21,8	6,8	0,27			
140	суп картофельный с макаронными изд.	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,08	6,60	10,62	13,69	55,74	20,92	0,86			
492	плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84	27,56	254,99	50,74	2,34			
	хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27			
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13			
	итого за обед		34,97	35,65	127,82	978,44	0,30	11,01	101,36	121,90	435,33	97,09	4,41			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,63	54,71	208,11	1570,24	0,59	14,06	259,07	840,18	1099,11	234,70	9,12			