Утверждаю
Зам.директора МКОУ Колшевской ООШ
_____ О.В.Смирнова
Приказ №91/1 от 25.08.2023 года

# Примерное десятидневное меню для питания учащихся МКОУ Колшевской ООШ на 2023-2024 учебный год

(возрастная группа 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 14 | Сыр порционный | 30 | 6,84 | 8,82 | 0 | 107,91 | 0 | 0 | 0,09 | 0,21 | 261,36 | 148,5 | 10,89 | 0,3 |
| 190 | Каша «Дружба» | 200 | 6 | 8,62 | 22,15 | 196,46 | 0 | 0,77 | 54,77 | 0,46 | 168,6 | 157,23 | 31,54 | 0,62 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | |
| 16 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | 22,18 | | | 122 | | 14 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | | 30,84 | 75,31 | 664,89 | 0 | 22,95 | 94,86 | 0,77 | 561,96 | 334,73 | 61,63 | 1,88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Котлета рубленая | 60/5 | 9,84 | 13,68 | 9 | 189,6 | 0 | 0,48 | 38,88 | 1,68 | 27,84 | 104,76 | 15,96 | 1,2 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,07 | 5,69 | 261 | 0,05 | 1,52 | 0,27 | 0,66 | 170,39 | 109,98 | 16,65 | 0,38 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0 | 28,22 | 116 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 16,66 | 39,95 | 63,44 | 671,4 | 0,05 | 2 | 39,15 | 2,34 | 205,83 | 240,74 | 37,81 | 1,98 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 10 Помидора порционная | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | 10,5 | | | 8,4 | | 12 | 0,54 |
| 171 Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,63 | 7,8 | 38,64 | 243,75 | | 0 | | | 14,7 | | 133,28 | 4,43 |
| 2 Печень тушеная в смет . соусе | 50/50 | 11,43 | 15,75 | 2,51 | 197 | 0,19 | 19,98 | 2,4 | 1,9 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,5 |
| 22 Чай с лимоном | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,38 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 32,81 | 35,03 | 79,38 | 673,41 | 0,21 | 40,82 | 2,42 | 1,92 | 288,67 | 621,81 | 362,15 | 47,71 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 33 Запеканка творожная со сг. Мол. | !80/20 | 15,49 | 13,26 | 30,71 | 204,0 | | 0,35 | | | 226,61 | | 10,95 | 0,61 |
| 379 Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,7 | 3,7 | 20,93 | 137,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 164 | 118,67 | 20,94 | 0,27 |
| 66 Банан свежий | 185 | 2,75 | 0,93 | 38,85 | 158,6 | | 10,45 | | | 14,8 | | 34,7 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| Йогурт фруктовый | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0 | 0,9 | 25 | 0 | 150 | 118,8 | 17,5 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 29,51 | 22,19 | 116,62 | 675,2 | 0 | 12,5 | 25 | 0 | 563,01 | 263,47 | 89,29 | 1,28 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 10 | Огурец свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | 10,5 | | | 8,4 | | 12 | 0,54 |
| 135 | Рыба тушеная с овощами в том. соусе | 75 | 10,67 | 10,3 | 1,7 | 142,2 | 0,02 | 1,87 | | | 55 | | | 0,8 |
| 12 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,57 | 34,5 | 205,5 | | 0 | | | 5,31 | | 25,46 | 1,11 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0 | 28,22 | 116 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | 18,59 | 18,19 | 87,23 | 581,7 | 0,02 | 12,37 | 0 | 0 | 76,31 | 26 | 42,66 | 2,85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 262 Блины с маслом сливочным | 180/12 | 13,56 | 21,18 | 75,35 | 513,6 | 0,28 | 0,67 | | | 155,52 | | | 2,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,7 | 3,7 | 20,93 | 137,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 164 | 118,67 | 20,93 | 0,27 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 18,26 | 24,88 | 96,28 | 650,8 | 0,28 | 1,47 | 0 | 0 | 319,52 | 118,67 | 20,93 | 2,67 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 0,01 | 3,5 | | | 20 | | | 0,38 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,51 | 25,07 | 5,69 | 261 | 0,05 | 1,52 | 0,27 | 0,66 | 170,39 | 109,39 | 16,65 | 0,38 |
| Кура отварная | 60 | 7,54 | 5,87 | 18,86 | 145,71 | | 5,23 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,01 | 10,99 | 56,85 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 15,15 | 36,6 | 59,92 | 627,86 | 0,06 | 10,25 | 0,27 | 0,66 | 197,99 | 135,39 | 21,85 | 1,16 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

82
312
181
346

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Зеленый горошек | 50 | 1,26 | 0,07 | 5,6 | 30 | | 2 | | | 11 | | 2,4 | 0,28 |
| Омлет натуральный | 150 | 6,46 | 11,03 | 3,02 | 225,23 | | 0,28 | | | 63,15 | | 11,7 | 1,53 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,22 | 0,011 | 32,77 | 132 | 0,001 | 0,144 | 0 | | 12,5 | 10,77 | 2,87 | 0,67 |
| Банан | 185 | 2,75 | 0,93 | 38,83 | 158,6 | | 10,45 | | | 14,8 | | 34,7 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 13,76 | 13,241 | 100,75 | 650,63 | 0,001 | 12,874 | 0 | 0 | 109,05 | 36,77 | 56,87 | 2,88 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

4
28
393
66

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 6,77 | 34,2 | 244,5 | | 0 | | | 2,33 | | 20,55 | 2,33 |
| | Соус | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | | 1 | | | 3 | | 4 | 0,2 |
| | Кура в соус | 20 | 6,34 | 6,4 | 0,4 | 106,14 | 0,04 | | 0,04 | | 9,28 | 132,24 | 15,66 | 1,74 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,59 | 0 | 28,22 | 116 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 64 | Груша свежая | 185 | 0 | 0,56 | 17,58 | 63,25 | | 4,18 | | | 35,15 | | 8,2 | 3,26 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выход | | 16,12 | 17,43 | 104,13 | 671,69 | 0,04 | 5,18 | 0,04 | 0 | 57,36 | 158,24 | 53,61 | 7,93 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима- осень

| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Химический состав | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 26 Капуста тушеная | 150 | 2,57 | 3,2 | 6,77 | 81,27 | | 18,81 | | | 108,65 | | 19,1 | 0,25 |
| 143 Котлета рыбная п/ф | 60 | 6,3 | 2,11 | 6,76 | 69,47 | | 0,2 | | | 34,03 | 0 | 0 | 0,51 |
| 382 Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | 22,18 | | | 122 | | 14 | 0,56 |
| 66 Банан | 185 | 2,75 | 0,93 | 38,85 | 158,6 | | 10,45 | | | 14,8 | | 34,7 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 1,2 | 20,53 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| Йогурт (в упаковке) | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0 | 0,9 | 25 | 0 | 150 | 118,8 | 17,5 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | | 23,09 | 15,54 | 111,01 | 674,74 | 0 | 52,54 | 25 | 0 | 437,08 | 144,8 | 90,5 | 1, |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Примерное десятидневное меню составлено на основе:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классовых общеобразовательных организаций(2020) –(проект Федеральной службы по надзору в сфер защиты прав потребителей и благополучия человека)

Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов ( 2015). М., ДеЛи-Плюс.

Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микроэлементы), витамины. М., Программный центр «Помощь образованию»