



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Сафоновская основная общеобразовательная школа»

Кореневского района Курской области

307423 с. Сафоновка, Кореневский район, Курская область тел. 8(47147) 2-19-95

E-mail: korenevsk794@mail.ru

Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-16 – летнего возраста

Утверждаю:

И.о. директор школы



Л.В.Сентищева

1 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого		20,72	26,64	98,53	722,09	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,04	133,97	4,39

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		31,155	37,86	116,10	917,325	0,43	52,01	0,55	5,8	141,86	453,35	130,23	7,6

2 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42.57	25.38	105.84	829.87	0.31	2.1	40.13	0.87	515.39	652.74	102.96	3.51

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Гречка	150	8.73	5.43	45.0	263.80	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27.775	37.14	90.755	792.12	0.37	20.24	0.78	8.36	171.92	493.27	143.14	8.64

3 день.

завтрак

блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		19,3	21,65	74,34	559,28	0,64	4,68	6,7	1,05	47,09	209,29	52,41	7,46

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Макарон отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		28,35	39,715	137,16	1176,83	0,53	31,04	0,75	67,08	246,1	585,6	143,81	9,92

4 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	205	7.94	8.21	35.13	246.17	0.09	1.25	0.07	0.25	125.14	151.2	31.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		17.795	19.76	93.365	679.435	0.313.93	13.9 3	0.28	5.67	113.86	346.43	95.74	5.29

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		48.55	68.17	107.45	1160.75	0.43	21.25	1.57	8.82	134.4	622.97	181.52	9.39

5 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42.45	25.38	93.8	781.23	0.31	2.1	40.13	1.41	511.94	650.74	101.46	3.26

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Каша пшеничная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		40.69	43.115	135.45	1077.5	0.4	54.91	0.5	5.64	142.5	47076	125.46	7.24

6 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55	
		16,42	16,14	72,55	502,67	0.23	2,79	40,05	0.38	394,0	440,73	90,31	2.55	

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Тефтели	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	
Картофель тушеный	150	3.195	6.06	23.295	160.45 5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		20.955	37.0	116.675	858.73 5	0.34	16.46	0.56	6.27	232.21	458.02	150.56	7.57	

7 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		29.22	28.505	102.6	787.69	0.39	10.6 3	0.12	5.501	282.15	499.7	134.45	6.97

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,3 5	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		26.31	37.35	81.6	663	0.42	62.4 6	0.8	10.32	130.66	404.28	124.02	7.85

8 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.5	0	3.2	0.2	2.45	11.9	1.4	1.1
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		22,78	23,33	82,34	632,18	0.70	5.72	46.7	1,02	296,7	361,49	75,96	7,11

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп крестьянский	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	2.01
Картофель туш.	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		46.04	68.87	128.43	1334.62	0.38	16.9 1	1.78	9.41	190.13	654.43	206.05	9.39

9 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
Итого		21.1	23.46	81.67	624.12	0.22	3.31	40.4	0.83	346.38	401.24	76.15	2.64

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2.73	3.89	13.61	98.79	0,15	11,1 2	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Гречка	150	8.73	5.43	45.0	263.805	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27.945	34.17	116.775	857.995	0.45	19.1 1	0.79	7.43	148.72	518.83	131.58	15.99

10 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5
Итого		32.5	20.51	61.14	561.67	0.19	0.70	0.11	0.64	307.02	532.18	89.61	3.2

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	150	3.885	5.085	37.77	225.18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		31.095	35.355	130.34	987.665	0.35	54.14	0.54	7.22	157.33	426.82	129.73	8.65