



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ООШ п. Лиманный
Х.К. Искиндирова

«22» марта 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ООШ п. ЛИМАННЫЙ
РОВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
с 11 лет и старше**

1 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
171	каша молочная ячневая с маслом	200	5.643	6.15	25.73	174.43	2.35	0.56	54.07	171.07	26	0.29

377	сливочным чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	225,1	371,08	198,16	36,84
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
1	булочка с маслом сливочным	50/10	1,51	11,72	22,99	109,3	0,34	0	15,6	22,5	3,3	0,53
	Итого		16,573	20,55	73,94	445,4	0,47	10,03	310,77	207,37	236,46	59,86
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
103	суп из макаронных изделий на курином бульоне	250/15	3,25	2,5	21	120	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9
171	каша гречневая с маслом сливочным	180	10,35	7,3	46,37	290,79	0,21	1,87	17,64	198	1,71	1,44
243	курица отварная в томатном соусе	100/15	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	22,16	110,92	18,49	1,22
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16,00	100	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		37,74	28,28	130,88	991,14	0,57	20,7	148,24	578,32	148,54	7,04
	Полдник											
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	162	0,04	0,6	248	184	28	0,2
215	сырники из творога	200	14,5	7	23,6	217,2	0,06	0,3	110,44	172,2	18,72	0,83
	Итого		20,3	12	32	379,2	0,1	0,9	358,44	356,2	46,72	1,03
	Итого за день		74,6	60,83	236,82	1815,73	1,14	31,63	817,45	1141,89	431,72	8,07

2 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2											
	Завтрак											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7,8	10,24	32,96	256	0,21	0,54	147,18	101,3	59,12	1,68
383	какао напиток на цельном молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,05	22,18	122	126,2	14	0,56
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	Итого		20,6	26,1	104,53	732,9	0,34	27,83	435,58	356,9	97,57	5,23

	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	9,22	17,23	123,6	0,23	9,16	34,14	70,48	28,46	1,64
259	жаркое по домашнему из мяса говядины	200	17,5	16,13	26,6	312,5	0,14	8,33	37,5	222,12	52,35	4,7
342	компот из свежих фруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	50	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		34,2	32,24	116,95	813,84	0,47	27,81	144,67	442,71	140,23	9,89
	Полдник											
212	омлет с сосиской	200	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	Итого		8,09	14,46	21,25	247,8	0,082	4,1	59,5	125,8	17,09	4,12
	Итого за день		62,89	72,8	242,04	1794,54	0,892	59,74	639,75	925,41	254,89	19,24

3 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Ca	P	Mg
	Приём пищи	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											17
181	каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	134,07	118,19	20,3	0,5
3	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	Итого		16,35	21,5	99,09	657,4	0,18	11,66	410,05	328,75	84,63	1,67
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	47,49	50,1	34,6	0,65
88	щи со свежей капустой на мясо-костном говяжьем бульоне	250	11,8	7,87	17,83	154,23	0,8	10,68	36,84	47,63	23,62	0,7
309	макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,46	9,5	36,1	251,5	0,07	0	14,4	44,6	9	0,9
268	котлета говяжья	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,1	0,1	24,89	166,38	6,49	1,11
933	в томатном соусе	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17

386	ряженка	200	5,8	5	8,4	162	0,04	0,6	248	184	28	0,2
215	сырники из творога	200	14,5	7	23,6	217,2	0,06	0,3	110,44	172,2	18,72	0,83
	Итого		20,3	12	32	379,2	0,1	0,9	358,44	356,2	46,72	1,03
	Итого за день		62,09	68,75	237,48	1856,65	5,78	158,95	904,17	1166,99	264,31	10,3

5 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	Выход	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
182	каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,24	8,08	35,43	281,38	0,19	1,5	197,75	184,37	101,18	1,94
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	63	0,03	0	29,3	76,8	2,52	1,15
пр	хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2
	Итого		17,6	15,14	85,77	598,3	0,31	11,9	272,05	339,93	143,5	29,01
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	47,49	50,1	34,6	0,65
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	3,52	1,76	17,6	176	0,05	9,41	42,67	53,23	23,31	1,04
265	плов из мяса говядины	200	19,9	20,52	31,6	390,68	0,1	1,7	18,9	266,8	52,3	3,53
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		29,3	30,17	123,65	956,42	0,29	15,19	146,94	479,27	148,73	7,44
	Полдник											
351	кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	3,2	15,8	2	0
194	запеканка манная с яблоком	200	4,7	7,4	19,8	164	0,06	0,51	67,45	71,5	6,43	0,78
	Итого		4,7	7,4	35,1	213,6	0,08	6,11	70,65	87,3	8,43	0,78
	Итого за день		51,6	52,71	244,52	1768,32	0,68	33,2	489,64	906,5	300,66	37,23

6 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак											
174	каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	6	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	197	157,44	36,46	0,64
378	чай с цельным молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41
209	яйцо вареное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
1	булочка с маслом сливочным	50/10	2,36	8,6	0,44	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
452	печенье ленинградское	50	4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	Итого		11,69	14,19	107,37	602,5	0,7	2,29	271,72	303,99	62,86	1,95
	Обед											
52	салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	35,15	78	33,9	0,6
119	суп рисовый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	5,72	38,52	12,49	238,4	0,13	0,8	59,5	147,46	33,82	1,84
171	макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,46	9,5	36,1	251,5	0,07	0	14,4	44,6	9	0,9
279	тефтели из мяса говядины	100/15	6,25	15,71	16,97	218,27	0,05	1,65	18,33	83,14	2,7	1,45
389	сок натуральный яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	17	18	0,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		26,25	70,82	135,04	1079,55	0,42	15,95	159,78	447,4	120,62	7,27
	Полдник											
212	омлет с сосиской	200	7,09	14,46	1,05	163	0,06	0,1	45,5	111,8	9,09	1,32
376	чай	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		10,32	14,88	35,37	223	0,1	0,13	65,8	149,4	23,69	2,04
	Итого за день		51,84	92,24	272,07	1905,1	1,302	14,28	514,92	1026,17	329,28	17,04

7 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7,8	10,24	32,96	256	0,21	0,54	147,18	101,3	59,12	1,68
1	булочка с маслом сливочным	50/10	2,36	8,6	0,44	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35
383	какао напиток на цельном молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,05	22,18	122	126,2	14	0,56
338	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого		16,02	24,05	74,58	622,5	0,64	87,01	314,01	274,64	91,25	2,91
	Обед											
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	47,49	50,1	34,6	0,65
103	суп с макаронными изделиями на мясо-костном говяжьем бульоне	250	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9
143	рагу из овощей	180	10,99	5,38	5,38	142	0,06	12,51	37,16	45	16,26	0,6
280	гуляш из мяса говядины в томатном соусе	100/15	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	16,7	119,19	18	2,3
349	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	19,48	31,94	15,32	0,54
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		32,92	22,04	97,79	758,34	0,36	28,26	162,59	377,49	129,2	6,67
	Полдник											
223	запеканка творожная	200	15,49	13,26	30,71	204	0,12	0,35	226,61	459,88	10,95	0,61
351	кисель	200	0,142	0,12	24,9	114,4	0,004	4,02	15,58	10,44	4,88	0,152
	Итого		10,372	7,86	44,5	318,4	0,424	4,35	152,49	161,05	23,47	0,602
	Итого за день		59,312	53,95	216,87	1699,24	1,424	119,62	629,09	813,18	243,92	10,182

8 день												
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
	Приём пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
182	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,24	8,08	35,43	281,38	0,19	1,5	197,8	184,37	47,6	1,94
2	булочка с повидлом	40/10	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	10	22,8	5,6	0,6
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28
209	яйцо вареное	40	29,64	4,6	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	Итого		43,72	19,03	105,44	709,78	0,32	12	257,6	344,93	117,6	7,42
	Обед											
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	3,52	1,76	17,6	176	0,05	9,41	42,67	53,23	23,31	1,04
291	плов из мяса говядины	180	19,9	20,52	31,6	390,68	0,1	1,7	18,9	266,8	52,3	3,53
52	салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	35,15	78	33,9	0,6
377	чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	225,1	371,08	198,16	36,84
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		39,26	31,45	113,9	960,72	0,32	27,95	340,22	846,31	330,87	43,69
	Полдник											
223	запеканка из творога	200	15,49	13,26	30,71	204	0,12	0,35	226,61	459,88	10,95	0,61
383	какао напиток на цельном молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,05	22,18	122	126,2	14	0,56
	Итого		20,39	18,26	63,21	394	0,17	22,53	348,61	586,08	24,95	1,17
	Итого за день		103,37	68,74	282,55	2064,5	0,81	62,48	946,43	1777,32	473,42	52,28

9 день													
№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак												
181	каша молочная манная с маслом сливочным		200	7,07	7,52	35,3	286,21	0,06	1,5	59,2	36	30,24	0,76
378	чай с цельным молоком		200	2,94	1,98	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28

52	салат из отварной свеклы	100	2,14	7,64	0	127	0,07	3,44	0,03	78	14,25	0,6
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	5,2	20,3	134,8	0,58	4,98	39,14	70,48	28,46	1,64
279	тефтели из мяса говядины	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68
139	капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	0,06	25,08	144,86	61,03	25,46	0,33
389	сок натуральный яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,022	4	14	17	18	0,8
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		28,82	26,39	98,04	789,64	0,862	37,91	240,08	386,85	125,87	5,73
	Полдник											
пр	йогурт	200	3,62	5,79	24	162	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13
215	сырники из творога	200	14,5	7	23,6	217,2	0,06	0,3	110,44	172,2	18,72	0,83
	Итого		18,12	12,79	47,6	379,2	0,1	1,05	265,44	290,95	37,47	0,96
	Итого за день		58,94	56,02	227,84	1655,84	1,162	44,93	860,83	1044,18	235,16	13,54

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		Ккал	В1	С	Са	Р	Mg
Итого за день	62,26	64,48	243,15	1833,26	2,15	60,08	707,43	1018,97	310,67	21,12

