

«Утверждаю»

директор МБОУ « Дракинская средняя  
общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_ М.Г. Сетяева

«02» сентября 2024 год

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся 7-11 лет**

**МБОУ « Дракинская средняя общеобразовательная школа»**

**2024-2025 учебный год**

**осеннее-зимний рацион**

**(с 1 сентября по 28 февраля)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>13,4</b>	<b>20,1</b>	<b>70,6</b>	<b>519,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,07</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>195,4</b>	<b>125,3</b>	<b>267,3</b>	<b>7,6</b>			
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	0	52,1	15,03	27,05	0,7	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,9	25,1	4,9	300,2	0,1	0,1	0	4,8	0,2	15,4	17,3	128,0	1,8	38	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	9,6	18,3	174,9	0,1	13,5	0,8	2,2	0,1	51,3	34,2	72,7	1,4	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>32,0</b>	<b>49,61</b>	<b>97,31</b>	<b>965,66</b>	<b>0,63</b>	<b>57,48</b>	<b>1,03</b>	<b>14,5</b>	<b>0,3</b>	<b>184,5</b>	<b>121,53</b>	<b>382,05</b>	<b>7,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>69,71</b>	<b>167,91</b>	<b>1484,96</b>	<b>0,93</b>	<b>67,68</b>	<b>1,10</b>	<b>19,4</b>	<b>0,4</b>	<b>379,9</b>	<b>246,83</b>	<b>649,35</b>	<b>15,0</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	0	2,5	0	0,3	0	5	5,3	15,5	0,2	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
БАНАН (поштучно)	200	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19,3</b>	<b>35,0</b>	<b>50,1</b>	<b>591,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,47</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>88,7</b>	<b>40,3</b>	<b>271,3</b>	<b>4,0</b>			

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	9,3	3,6	6,9	97,1	0,1	1,1	0,8	0,4	0	53,5	38,9	130,0	0,8	244	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3	5,5	24,3	158,4	0,2	12,3	0	0,3	0,1	22,4	32,3	82,7	1,5	335	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>23,9</b>	<b>24,8</b>	<b>110,9</b>	<b>761,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,4</b>	<b>1,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>188,4</b>	<b>141,9</b>	<b>389,1</b>	<b>6,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>59,8</b>	<b>161,0</b>	<b>1353,1</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>1,57</b>	<b>13,0</b>	<b>2,6</b>	<b>277,1</b>	<b>182,2</b>	<b>660,4</b>	<b>10,7</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ГРУША (поштучно)	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>510,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>199,4</b>	<b>48,8</b>	<b>172,9</b>	<b>4,8</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>29,7</b>	<b>38,9</b>	<b>127,8</b>	<b>983,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,7</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>	<b>123,2</b>	<b>93,6</b>	<b>343,8</b>	<b>7,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>49,3</b>	<b>201,0</b>	<b>1419,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>322,6</b>	<b>142,4</b>	<b>516,7</b>	<b>12,3</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЗЕФИР	50	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>47,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,1</b>	<b>710,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>236,1</b>	<b>77,5</b>	<b>394,3</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	71,4	0	4,2	0,1	0	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>26,7</b>	<b>33,3</b>	<b>115,4</b>	<b>868,7</b>	<b>0,3</b>	<b>41,0</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0</b>	<b>120,4</b>	<b>113,2</b>	<b>346,9</b>	<b>5,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>50,9</b>	<b>204,5</b>	<b>1579,1</b>	<b>0,5</b>	<b>41,4</b>	<b>0,77</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>356,5</b>	<b>190,7</b>	<b>741,2</b>	<b>9,4</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,3	24	222,6	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,8	11,7	110,4	0,9	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	200	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>12,6</b>	<b>19,0</b>	<b>64,2</b>	<b>481,4</b>	<b>0,3</b>	<b>38</b>	<b>0,17</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>221,9</b>	<b>41,5</b>	<b>173,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,6	6,9	18,0	160,0	0,1	4,8	0,2	1,6	0	30,9	22,8	81,0	1,4	112	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	12	0	0,3	0,1	20,7	31,5	80,5	1,5	333	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>31,6</b>	<b>27,1</b>	<b>108,4</b>	<b>824,8</b>	<b>0,6</b>	<b>34,1</b>	<b>7,6</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>127,3</b>	<b>119,6</b>	<b>503,5</b>	<b>10,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>46,1</b>	<b>172,6</b>	<b>1306,2</b>	<b>0,9</b>	<b>72,1</b>	<b>7,77</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>349,2</b>	<b>161,1</b>	<b>676,9</b>	<b>12,5</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,2</b>	<b>576,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>177,6</b>	<b>64,1</b>	<b>228,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	0	22,9	14	41,9	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>36,8</b>	<b>40,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1003,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>132,7</b>	<b>227,8</b>	<b>540,2</b>	<b>11,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>60,2</b>	<b>197,7</b>	<b>1532,7</b>	<b>0,7</b>	<b>22,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,3</b>	<b>0,6</b>	<b>310,3</b>	<b>291,9</b>	<b>768,5</b>	<b>14,5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ЙОГУРТ	115	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>12,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,3</b>	<b>547,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>183,8</b>	<b>105,2</b>	<b>256,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	11,2	96,5	0	5,3	0	2,4	0	26,6	15,3	28,9	1,4	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>16,0</b>	<b>24,5</b>	<b>93,2</b>	<b>660,0</b>	<b>0,4</b>	<b>58,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>194,5</b>	<b>107,7</b>	<b>257,8</b>	<b>9,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>42,7</b>	<b>198,5</b>	<b>1302,9</b>	<b>0,5</b>	<b>68,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>378,3</b>	<b>212,9</b>	<b>514,7</b>	<b>12,5</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	40	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>21,1</b>	<b>74,3</b>	<b>536,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>191,4</b>	<b>76,0</b>	<b>246,1</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>19,1</b>	<b>29,5</b>	<b>127,0</b>	<b>848,7</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,8</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>100,8</b>	<b>82,5</b>	<b>238,4</b>	<b>5,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,4</b>	<b>50,6</b>	<b>201,3</b>	<b>1385,2</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,87</b>	<b>13,4</b>	<b>0,2</b>	<b>292,2</b>	<b>158,5</b>	<b>484,5</b>	<b>9,4</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,3	10,1	41,6	378,2	0	0,2	0,1	0,7	0,4	158,8	34,4	243,6	1,3	234	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011	
АПЕЛЬСИН (поштучно)	200	0,9	0,2	8,1	86	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>37,1</b>	<b>14,9</b>	<b>82,3</b>	<b>664,6</b>	<b>0,1</b>	<b>60,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>341,9</b>	<b>71,5</b>	<b>385,6</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1		2008	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	113	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>32,5</b>	<b>35,0</b>	<b>90,8</b>	<b>810,6</b>	<b>0,5</b>	<b>48,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>128,9</b>	<b>117,7</b>	<b>394,2</b>	<b>6,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>49,9</b>	<b>173,1</b>	<b>1432,2</b>	<b>0,6</b>	<b>108,4</b>	<b>0,7</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>470,8</b>	<b>189,2</b>	<b>779,8</b>	<b>9,5</b>			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	120	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,5	2	14,9	207,5	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>4,9</b>	<b>12,7</b>	<b>57,1</b>	<b>489,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>21,0</b>	<b>47,5</b>	<b>1,7</b>			
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	101	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	474	1997	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>32,2</b>	<b>30,6</b>	<b>144,2</b>	<b>982,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>126,1</b>	<b>139,7</b>	<b>441,2</b>	<b>7,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>40,7</b>	<b>183,0</b>	<b>1244,1</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>1,67</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>157,9</b>	<b>160,7</b>	<b>488,7</b>	<b>9,0</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	458,5	502,3	1824,6	13705,1	6,2	347,1	11,9	101,1	5,2	3120,2	1796,0	6065,4	107,3
Среднее значение за период	45,9	50,2	182,5	1370,5	0,6	34,7	1,19	10,1	0,5	312,0	179,6	606,5	10,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	33,0	53,6										

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11	520	831
------	-----	-----

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Дракинская средняя  
Общеобразовательная школа»  
Торбеевского муниципального района  
\_\_\_\_\_ Сетяева М.Г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

питания обучающихся (11- 17лет)  
МБОУ «Дракинская средняя общеобразовательная школа»

Осенний – зимний рацион 2024-2025

(с 1 сентября по 28 февраля)