

Согласовано

Директор ОУ *Маслова* С.В. Фомина



Примерное 10 — дневное меню для организации питания учащихся  
7-11 лет общеобразовательных организаций  
2021-2022 учебный год  
осенне-зимний период



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя: 1	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
261****	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		15,18	31,2	95,08	727,1	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21
<b>ОБЕД</b>														
132 *	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
261****	Плов	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0			71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		26,35	25,63	85,16	858,64	0,51	25,2	35,382	5,31	415,76	126,22	117,52	9,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя: I	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
3м12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394м94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04		0	0,44	26	8		
	Итого:		28,7	2253	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66
<b>ОБЕД</b>														
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200		3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
394м94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0			71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		23,51	17,23	102,76	670,63	0,406	30,37	0,41	8,4	454,39	16056	106,51	6,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя: I	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
366 **	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
260****	Каша рисовая молочная	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08		140,4	126,6	30,6	0,56
614****	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45
<b>ОБЕД</b>														
90м16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
260****	Макароны с гуляшом	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08		140,4	126,6	30,6	0,56
614****	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого;		37,48	31,35	93,17	901,87	0,574	38,87	3,548	6,58	566,7	121,86	136,85	10,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг	Сезон: осень-зима 2021-2022 г.
Неделя: I	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1
<b>ЗАВТРАК</b>														
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,3	281	229	33	1,4
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		29,62	26,24	72,86	646,1	0,172		0,208	1,27	421,3	323,4	49	3,17
<b>ОБЕД</b>														
110*	Борщ с капустой и картофелем	200		4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
319****	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,3	281	229	33	1,4
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		36,91	17,13	127,99	806,23	1,286	40	0,257	3,32	566,96	188,78	163,38	11,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя: I	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
392****	Фрикадельки, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
241**	Картофельное пюре	15	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,84	21,85	83,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97
<b>обед</b>														
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
392****	Фрикадельки, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
241**	Картофельное пюре	15	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		23,71	21,41	85,33	719,03	0,286	25,44	0,27	8,31	294	84,3	82,2	7,39

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
8м 16г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
261 *	Каша молочная боярская	200	9,2	28,16	39,82	449,60	0,16	1,56	0,21	0,46	223,80	166	50,4	1,68
502М 13г	Чай с сахаром	200		0	15	60	0	0	0	0		5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28		14,76	70,5	0,03			0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85
ОБЕД														
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
442 *	Курица в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8		155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
426****	Картофельное пюре	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	
502М 13г	Чай с сахаром	200		0	15	60	0	0	0	0		5	0	0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого;		34,34	26,67	118,43	947,3	0,444	17,92	0,29	4,07	367,24	92,88	102,2	8,83



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	В1		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТРАК											
112****	Плоды свежие	200		0,8	1926	94	0,06	20	о	0,4	22	32	18	4,4
172*	Каша «Дружба»	200	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
271 * *	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	о	о	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,55	15,75	83,04	565,34	0,19	21,38	0,08	1,31	330,62	178,57	67,72	7,06
			ОБЕД											
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4		14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
112****	Плоды свежие	200		0,8	1926	94	0,06	20	о	0,4	22	32	18	4,4
271 * *	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
172*	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	о	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		22,81	20	101,55	682,23	0,44	32,24	0,71	6,68	411,29	149,9	115,42	6,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
253****	Плов	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614****	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		9,36	12,86	89,76	517,9	0,45	41,42	0,2	3,31	200,9	169	59,4	5,29
<b>ОБЕД</b>														
132 *	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
253****	Плов	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614****	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		26,46	26,91	101,23	783,51	0,438	44,03	0,334	7,88	423,63	160,73	108,67	9,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, и наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
366**	Сыр (порциями)-	20	4,64	5,9	0	72,80	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05		203,3	136,2	3,12	1,86
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6,4,2		0,33
	Итого:		36,38	17,29	62,11	551	0,172	3,82	0,138	1,06	545,82	458,58	60,05	2,17
<b>ОБЕД</b>														
16 м 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,220	0	0,4	22,91	14,22	0,8	0,47
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	9,2	0,76
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05		203,3	136,2	3,12	1,86
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,080	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		39,5	23,31	143,59	935,23	0,97	38,61	0,09	3,24	640,76	292,44	152,06	11,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница	Сезон: осень-зима 2021-2022г.
Неделя:2	Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. (Калл)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
19****	Плоды свежие	200	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Бутерброд с горячей колбасой	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241 **	Каша рисовая	200	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502м13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79
<b>ОБЕД</b>														
110*	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Фрикадельки рыбные	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241 **	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502м13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15:3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		26,31	26,14	116,25	816,29	0,42	28,37	0,33	9,47	484,8	142,64	101,69	7,2