

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора
 МБОУ «СОШ № 5» г. Усинска от
 28.10.2024 № 772

Меню 10 – дневное
для обучающихся 1-4 классов
возрастная категория 7-11 лет

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,6	3,1	1,8	38,5	3,49	0,02	0,01	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	0	0	0	0	21	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,35	15,95	38,35	347,4	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,007	0,6	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15		2008
Итого за прием пищи:	610	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3,04	275,02	0,03	0,007	0,75		
Всего за день:		19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3,04	275,02	0,03	0,007	0,75		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5	56,1	2,33	0,01	0,02	0	0	20,38	22	14,32	0,33	0,67	0	0,007	0,01	33	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,9	14,85	5,45	219,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	550	19,3	19,8	83,7	587,5	15,00	0,31	0,36	175,00	2,50	275,00	275	62,50	3,00	274,97	0,03	0,007	0,75		
Всего за день:		19,3	19,8	83,7	587,5	15,00	0,31	0,36	175,00	2,50	275,00	275	62,50	3,00	274,97	0,03	0,007	0,75		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	0,6	1,9	58,72	5,57	0,02	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0	0	0	0	0,01	67	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	8,35	13,25	9,74	140,08	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,4	5,2	20,51	115,4	0	0,02	0,02	0,03	0,11	50,02	41,85	10,41	0	0	0	0,007	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	39,4	0,03	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬКИ, ВЫПЕЧКА)	60	2	0,1	10	110	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	610	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,36	175	2,5	274	275,48	62,5	3	275,01	0,03	0,007	0,75		
Всего за день:		19,3	19,8	83,8	587,5	15,00	0,30	0,36	175,00	2,50	274	275,48	62,5	3	275,01	0,03	0,007	0,75		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНЯЕТ СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,18	0,03	0,02	55,07	0	57,33	19,31	10,57	0,57	49,4	0	0	0	23	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	14,3	15,35	37,35	337,5	8,71	0,2	0,23	95,2	0	148,6	190,11	26,86	0,31	77,8	0	0,007	0,6	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,02	0,05	24,73	2,5	46,78	16,98	10,99	0,1	54,9	0	0	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	660	19,3	19,75	83,75	587,5	15,03	0,34	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,97	0,03	0,007	0,75			
Всего за день:		19,3	19,75	83,75	587,5	15,03	0,34	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,97	0,03	0,007	0,75			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/30	14,95	13,95	23	256,67	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75	223	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,1	1,3	18,4	87	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	432	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3,2	4,5	42,35	243,83	1	0,1	0,06	13	0,5	14,8	93	24	1,5	132	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	14	0,3	0,35	175	2,5	273	275,02	62,2	3	275	0,03	0,007	0,75			
Всего за день:		19,25	19,75	83,75	587,5	14	0,3	0,35	175	2,5	273	275,02	62,2	3	275	0,03	0,007	0,75			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	6	21	221	2	0,1	0,1	99	0	35,92	101	24	0	0	0	0	0	190	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	10,85	11	0	145	0	0,02	0,05	11	0	182	130	17,81	2,11	44	0	0,007	0,25	15	2011	
БАТОН	50	1,8	2,55	40,35	122,5	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,03	0	0,3	424	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	600	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,99	0,03	0,007	0,75			
Всего за день:		19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,99	0,03	0,007	0,75			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,18	8,37	0,6	84,32	0	0	0,01		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8,8	3,6	5,5	89,6	0,44	0,06	0,07	0,02	2,32	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,007	0,31	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3,2	13,2	21,2	297,3	0	0,12	0,11	174,96	0,23	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	3,45	2,35	34,35	90,2	14,56	0,01	0,35	0,01	0	18,09	8,7	12,73	0	12	0	0	0	375	2011
Итого за прием пищи:	560	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,55	275	274,97	62,5	3	274,96	0,03	0,007	0,75		
Всего за день:		19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,3	0,35	175	2,55	275	274,97	62,5	3	274,96	0,03	0,007	0,75		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА ЛЕЧО ОВОШНОЕ)	60	0,7	3,7	2,3	46	0	0,03	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0	0	0	0	0,01	27	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	10,7	10,55	4,9	127,2	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	250	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	32,85	214,3	0	0,03	0,02	0,02	2,5	174,33	71,07	11,29	0	52,1	0	0	0,02	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0	430	2008	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	15	0,12	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0	154,85	0	0	0,15	2008		
Итого за прием пищи:	650	19,3	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	274,96	62,5	3	274,95	0,03	0,007	0,75			
Всего за день:		19,3	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	274,96	62,5	3	274,95	0,03	0,007	0,75			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	60	0,7	5,5	3,9	37	4,54	0,01	0,02	0,18	0	18,68	13,94	7,92	0,38	30,21	0	0	0,01	39	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ	90/10	5,4	8,55	1,84	273,2	0,46	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,4	4,8	27,65	110,9	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,007	0,01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	47,4	0	0,07	0,1	0	0	8,46	36,8	11,57	0	1,2	0	0	0,64	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	17	10	0,03	0,02	0,01	1,63	16	11	8	0,2	61,1	0,3	0	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	660	19,2	19,75	83,79	587,5	15	0,31	0,36	174,8	2,5	274	275,59	59,7	3,4	276,4	0,33	0,007	0,75			
Всего за день:		19,2	19,75	83,79	587,5	15	0,31	0,36	174,8	2,5	274	275,59	59,7	3,4	276,4	0,33	0,007	0,75			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	12,9	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0	74,9	0	0	0	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	8,42	11,69	9	184	2,1	0,13	0,27	0,03	2,5	12,74	71,42	14,32	0	48,1	0,00	0	0,75	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	5,78	6,36	20,52	176,8	0	0,03	0	174,87	0	230,22	115,4	19,62	1	0	0	0,007	0	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,03	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0	0	0	0	0	430	2008
КОФЕ ИЛИ СЛАДКИЙ МОЛОКО (ВАРИАНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ПЕЧЕНЬЕ)	60	0,85	1	15,73	50,2	0	0,02	0,02	0	0	9,6	21	3	0	84	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	640	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,03	0,007	0,75		
Всего за день:		19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,31	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,03	0,007	0,75		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые Белки, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	192,6	5 875,0	149,03	3,08	3,53	1 749,80	25,05	2 746,00	2751,02	621,90	30,44	2751,27	0,60	0,07	7,50
Среднее значение за период	19,255	587,5	14,90	0,31	0,35	174,98	2,51	274,6	275,10	62,19	3,04	275,127	0,06	0,007	0,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	г
7-11 лет	611	611