

Утверждаю  
Директор МБОУ Иваническая СОШ  
  
Н.Н.Кожевникова  
  
« 30 » 2024г

**Перспективное 10 - дневное меню**  
**Для обучающихся в МБОУ Иваническая СОШ**  
**( возрастная группа от 7 до 11лет )**

Примерное -меню на 2024-2025 год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен. (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

День 1																	
Обед																	
18	<b>Салат из моркови с яблоками</b>			60,00	0,8	2,4	6,9	52,4	0,08	0,02	5,9	0,06	0,5	78,4	21,3	91,7	1
	Морковь	48	52														
	Яблоки	13,8	16														
	Сахар	1,2	1,6														
	Масло растительное	3,2	3,2														
	Кислота лимонная	0,24	0,24														
	Вода питьевая	8	8														
	Сахар	0,64	0,64														
	Соль поваренная пищевая	0,24	0,24														
41	<b>Суп с фрикадельками</b>			250,00	1,80	4,90	11,10	95,70	0,06	0,02	3,1	0,03	0,2	69,3	24,5	66	0,1
	Картофель	35	30														
	Фрикадельки п/ф	40	40														
	Морковь	15	12														
	Вермишель	20	20														
	Лук	5	4,3														
	Масло растительное	10	10														
129	<b>Макаронные изделия</b>			150	2,90	4,30	25,80	153,5	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	19,5	16,05	66,2	0,2
	Макаронные изделия	64	64														
	Масло сливочное	5	5														
	Соль	1,5	1,5														
105	<b>Сосиска</b>			70	12,80	15,4	2,00	107,80	0,09	0,3	4,7	0,04	1,1	62,9	21,	158,9	1,1

															7		
	Сосиска	70	70														
286	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200,00	0,60	0,30	27,00	113,10	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,6 3	15,75	7,6 5	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>880,00</b>	<b>26,45</b>	<b>20,25</b>	<b>129,90</b>	<b>807,65</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>33,70</b>	<b>0,30</b>	<b>4,9 1</b>	<b>267,40</b>	<b>75, 95</b>	<b>675,85</b>	<b>5,70</b>



	Соль	0,4	0,4														
268	<b>Чай с сахаром</b>			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	<b>Итого</b>			<b>1152,00</b>	<b>26,80</b>	<b>28,17</b>	<b>125,10</b>	<b>861,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>29,19</b>	<b>0,27</b>	<b>4,81</b>	<b>255,00</b>	<b>102,45</b>	<b>582,50</b>	<b>4,10</b>

	День 3																
	<b>Обед</b>																
45	<b>Винегрет овощной</b>			70,00	1,1	4,3	7,6	73,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	<b>Рассольник Ленинградский</b>			250,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	<b>Бульон мясной №511</b>																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
278	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			110,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			150,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3

	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	<b>Чай с лимоном</b>			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,2 0	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,6 5	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	<b>итого:</b>			<b>870,00</b>	<b>31,20</b>	<b>25,59</b>	<b>120,00</b>	<b>858,41</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>31,20</b>	<b>0,23</b>	<b>4,47</b>	<b>199,90</b>	<b>105</b>	<b>605,</b>	<b>4,90</b>

День 4																	
Обед																	
27	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>			80,00	0,90	4,00	6,80	66,80	0,02	0,04	4,1	0,08	0,2	53,6	16,4	63,4	0,3
	Свекла	50,2	40,8														
	~ Масса отварной свеклы	-	40														
	Яблоки	34,4	24														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	4	4														
	Кислота лимонная	0,4	0,4														
	Вода питьевая	10,4	10,4														
	Сахар	0,8	0,8														
	Соль поваренная пищевая	0,4	0,4														
	~ Заправка для салатов	-	16														
32	<b>Щи со сметаной</b>			250	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	37,5	26,25														
	Морковь	20	16														
	Лук	12,5	10,5														
	Петрушка	2,5	1,85														
	Сметана	5	5														
	Вода питьевая	300	300														
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5														
78	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,07	1,9	0,02	2,2	54,3	6,2	349,8	1
	Минтай ,горбуша	147	73,5														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	23	18														
	Томат паста	4	4														
	Масло растительное	0,1	0,1														
315	<b>Рис отварной</b>			150	4,3	6,4	42,6	245,2	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
399	<b>Сок натуральный</b>			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,5	66	0,4

															2		
	Сок абрикосовый	200	200														
148	Хлеб ржаной	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>850,00</b>	<b>25,00</b>	<b>16,65</b>	<b>108,20</b>	<b>682,65</b>	<b>0,49</b>	<b>0,55</b>	<b>35,29</b>	<b>0,30</b>	<b>4,17</b>	<b>291,80</b>	<b>94,32</b>	<b>556,25</b>	<b>5,20</b>



286	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,6 3	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>800,00</b>	<b>27,30</b>	<b>24,55</b>	<b>97,00</b>	<b>747,25</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>36,10</b>	<b>0,30</b>	<b>4,3 1</b>	<b>280,10</b>	<b>92,6 5</b>	<b>532,0 5</b>	<b>4,50</b>



	Масло сливочное	6,4	6,4														
270	<b>Чай с лимоном</b>			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого</b>			<b>860,00</b>	<b>31,10</b>	<b>33,09</b>	<b>116,80</b>	<b>872,11</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>31,00</b>	<b>0,31</b>	<b>3,47</b>	<b>247,70</b>	<b>86,3</b> <b>5</b>	<b>496,15</b>	<b>5,20</b>



	Мука пшеничная высшего сорта	1,65	1,65														
	Сахар	5,25	5,25														
	Томат-паста	3,9	3,9														
	Кислота лимонная	0,15	0,15														
	Масло сливочное	5,25	5,25														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>850,00</b>	<b>22,00</b>	<b>30,67</b>	<b>114,60</b>	<b>822,43</b>	<b>0,53</b>	<b>0,34</b>	<b>28,40</b>	<b>0,19</b>	<b>3,63</b>	<b>263,50</b>	<b>116</b>	<b>628,15</b>	<b>5,40</b>



	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	<b>Картофель отварной</b>			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Картофель	199	150														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	<b>итого:</b>			<b>830,00</b>	<b>29,40</b>	<b>25,25</b>	<b>130,50</b>	<b>876,95</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>31,26</b>	<b>0,20</b>	<b>3,71</b>	<b>285,50</b>	<b>112</b>	<b>540</b>	<b>4,74</b>



	Мука пшеничная	2	2														
	Вода питьевая	-	26,5														
129	<b>Картофель отварной</b>			150,00	2,90	4,30	26,90	157,9	0,1	0,04	5,29	0,03	0,4	24,5	16,05	97,2	0,7
	Картофель	199,5	159,75														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	1,5	1,5														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9

День 10																	
Обед																	
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			60,00	0,96	5,00	4,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
82	<b>Суп картофельный с гречкой</b>			250,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Гречка	10	10														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
332	<b>Макаронны отварные</b>			150,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	155,3	0,4
	Макаронные изделия	52	52														
	Масло сливочное	10	10														
300	<b>Птица отварная</b>			80,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер или курица	134,5	100,8														
	лук	2,9	2,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	<b>итого:</b>			<b>890,00</b>	<b>30,46</b>	<b>27,75</b>	<b>114,20</b>	<b>850,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>26,70</b>	<b>0,24</b>	<b>4,29</b>	<b>293,90</b>	<b>95,85</b>	<b>497,10</b>	<b>3,30</b>

