

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Жажлевской ООШ
А. В. Хроленок



**Примерное десятидневное меню
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Жажлевской
основной общеобразовательной школы
для учащихся
2022 – 2023 учебный год**

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень - зима

| № п/п рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------------|-------------|---------------|--------------------------|----|---|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Ветчина порционная | 30 | 4.53 | 12.03 | 0.09 | 127 | | | 0.78 | | | | 3.6 | 80.4 | 10.5 | |
| 175 | Каша из пшена и риса | 200 | 3.3 | 8.6 | 23.2 | 183.4 | 0.4 | 1.9 | 71.6 | 0.4 | | | 92.3 | 128 | 26.7 | 1.3 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.13 | 65.72 | | | 40 | 0.1 | | | 2.4 | 3 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 0.002 | 1.33 | | | | | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14.87 | 28.9 | 68.74 | 594.75 | 0.442 | 3.23 | 112.38 | 1.02 | | | 240.83 | 357.31 | 75.96 | 3.74 |

День : вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима.

| № п/п реце пта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|-------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.33 | 3.45 | 0.9 | 32.32 | 0.015 | 3.32 | | 1.37 | 8.07 | 14.31 | 6.6 | 0.24 |
| 267 | Котлета мясная натуральная рубленая | 80 | 9.87 | 17.33 | 8.8 | 230.67 | 0.08 | 0.27 | 4.67 | 0.93 | 34.53 | 140 | 26.67 | 1.87 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.15 | 38.25 | 76.95 | 26.7 | 0.86 |
| 342 | Компот из абрикосов | 200 | 0.36 | 0.04 | 23.56 | 96.04 | 0.01 | 1.8 | | 0.4 | 11.8 | 10.4 | 3.2 | 0.34 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16.8 | 23.55 | 71.71 | 562.28 | 1.305 | 9.14 | 37.82 | 3.37 | 101.85 | 276.46 | 76.37 | 3.75 |

День : среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № п/п реце пта | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|-------------------|--------------|---|---|--------------------------|--------------|------------|---------------|-------------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Ветки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидора свежая | 50 | 0.56 | 0.1 | 1.9 | 11. | 0.03 | 8.75 | | | | | 7 | 13 | 10 | 0.45 | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная с м.сл | 77 | 7.77 | 17.78 | 0.98 | 197.4 | | | | | | 19.6 | | | 11.2 | 1.26 | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.9 | 4.1 | 39.84 | 231.86 | 0.2 | | | | | 14.6 | 210 | 140 | 5.01 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | | 9.87 | 41.6 | | 2.13 | | | | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20.92 | 22.38 | 71.91 | 575.38 | 0.27 | 10.88 | | | | 65.73 | 281 | 186.67 | 9.29 | | | | | | | |

День : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень - зима

| № п/п рецепта | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------------|-------------|----------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога | 150 | 20.85 | 14.4 | 30.15 | 333.6 | 0.09 | 0.3 | 90 | 1.2 | 195 | 282 | 33 | 1.35 |
| пр | Молоко стуженное с сахаром 5% | 20 | 1.42 | 1 | 11.4 | 58.84 | 0.01 | 0.2 | 5 | 0.02 | 63.4 | 45.8 | 6.8 | 0.04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | | 9.47 | 40 | | 0.27 | | | 13.6 | 22.13 | 1.73 | 2.13 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| 338 | Яблоко свежее | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33.3 | 0.02 | 7.5 | | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 26.26 | 16.1 | 93.79 | 559.26 | 0.16 | 8.27 | 5 | 0.69 | 293.2 | 392.98 | 61.48 | 5.61 |

День : пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № п/п рецепта | Приме пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|-------------------|------|------|--------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6 | 0.02 | 2.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 12.13 | 2.93 | 1.5 | 80.93 | 0.08 | 1.2 | 14.8 | 1.48 | 28.8 | 176.93 | 28.53 | 8.5 | 15 | 7 | 0.25 | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.67 | 210.11 | 0.03 | | 27 | 0.6 | 2.61 | 61.5 | 19.01 | 2.61 | 46 | 33 | 0.96 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.3 | 47.26 | 196.39 | 0.02 | 0.8 | | | | | | 5.84 | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 20.47 | 9.1 | 105.7 | 596.95 | 0.19 | 4.45 | 41.8 | 2.8 | 54.95 | 334.23 | 100.74 | 54.95 | 334.23 | 100.74 | 2.73 | | | | | | |

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № п/п реце пта | Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--|-------------------|-------|-----|--------------------------|--------|--------|--------|------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порциям(российский) | 20 | 4.64 | 5.9 | | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52 | 0.1 | 176 | 100 | 7 | 0.2 | |
| 173 | Каша вязкая овсяная на молоке | 200 | 6.1 | 4 | 36.96 | 208.24 | 0.22 | 2.08 | 32 | 0.86 | 221.6 | 315.4 | 79.6 | 2.1 | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.13 | 65.72 | | | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | | | |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3.6 | 2.67 | 29.2 | 155.2 | 0.03 | 1.47 | | | 158.67 | 132 | 29.33 | 2.4 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | |
| 338 | Яблоко свежее | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33.3 | 0.02 | 7.5 | | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 | |
| | Итого: | | 17.9 | 20.47 | 92.96 | 627.64 | 0.31 | 11.19 | 124 | 1.73 | 579.87 | 593.45 | 135.88 | 6.79 | |

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № п/п реце пта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|-------------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4.64 | 5.9 | | 71.66 | 0.01 | 0.14 | 52 | 0.1 | 176 | 100 | 7 | 0.2 | | |
| 173 | Каша вязкая овсяная на молоке | 200 | 6.1 | 4 | 36.96 | 208.24 | 0.22 | 2.08 | 32 | 0.86 | 221.6 | 315.4 | 79.6 | 2.1 | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.13 | 65.72 | | | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | | | | |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3.6 | 2.67 | 29.2 | 155.2 | 0.03 | 1.47 | | | 158.67 | 132 | 29.33 | 2.4 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | | |
| 338 | Яблоко свежее | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33.3 | 0.02 | 7.5 | | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 | | |
| | Итого: | | 17.9 | 20.47 | 92.96 | 627.64 | 0.31 | 11.19 | 124 | 1.73 | 579.87 | 593.45 | 135.88 | 6.79 | | |

День : вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № в/н реце пта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|--|-------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводи ды, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра из кабачков | 50 | 0.5 | 2.42 | 2.69 | 34.63 | 0.02 | 3.25 | | 1.19 | 49.21 | 27.83 | 8.63 | 0.34 | | | | | | | | |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100 | 11.5 | 8.57 | 2.9 | 134.7 | 0.03 | 0.1 | 22 | 0.33 | 31.33 | 83 | 12.67 | 7.33 | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.15 | 38.25 | 76.95 | 26.7 | 0.86 | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | | 9.47 | 40 | | 0.27 | | | 13.6 | 22.13 | 1.73 | 2.13 | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 50 | 3.54 | 6.57 | 27.87 | 185 | 0.06 | | 9 | | 9.7 | 37.5 | 12.2 | 0.64 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22.31 | 20.29 | 81.38 | 597.58 | 1.31 | 7.37 | 64.15 | 2.19 | 151.29 | 282.21 | 75.13 | 11.74 | | | | | | | | |

День : среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № п/п рецепта | Прям прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Горошек зеленый консер. | 50 | 1.55 | 0.1 | 3.25 | 20.1 | 0.06 | 5 | | 0.1 | 10 | 31 | 10.5 | 0.35 |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 14.72 | 20.7 | 2.88 | 256.68 | 0.08 | 0.26 | 318.53 | 0.71 | 112.91 | 249 | 19.01 | 2.74 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0.16 | 0.08 | 27.5 | 111.36 | 0.01 | 24 | | 0.2 | 8.2 | 9 | 4.4 | 0.14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| 338 | Банан | 100 | 1.5 | 0.51 | 21 | 94.5 | 0.04 | 10 | | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| Итого: | | | 21.09 | 21.79 | 73.95 | 576.16 | 0.23 | 39.26 | 318.53 | 1.93 | 148.31 | 351.8 | 89.11 | 4.27 |

День : четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень - зима

| № в/п учета | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Химический состав | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------------|-------|---|--------------------------|-------|--------|-------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 0 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.33 | 3.45 | 0.9 | 32.32 | 0.015 | 3.32 | | 1.37 | 8.07 | 14.31 | 6.6 | 0.24 |
| 59 | Жаркое по домашнему из говядины | 175 | 16.67 | 18.32 | 13.89 | 287.2 | 0.31 | 21.41 | | 1.23 | 27.68 | 216.79 | 43.23 | 3.39 |
| 49 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.3 | 47.26 | 196.39 | 0.02 | 0.8 | | 0.2 | 5.84 | 46 | 33 | 0.96 |
| Р | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.32 | 22.47 | 81.37 | 609.43 | 0.38 | 25.53 | | 3.32 | 50.79 | 311.9 | 96.03 | 5.03 |

День : пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

| № в/п реце пта | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг етичес кая ценнос ть (ккал) | Химический состав | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|--|-------------------|---------------|------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводи ды | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидора свежая | 50 | 0.56 | 0.1 | 1.9 | 11 | 0.03 | 8.75 | | | | | 7 | 13 | 10 | 0.45 | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 10.7 | 3.5 | 7.5 | 104.3 | 0.07 | 0.35 | 9.7 | 0.5 | 43.1 | 136.5 | 20.9 | 0.6 | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 4.35 | 12 | 33.21 | 258.24 | 0.06 | 32.4 | | 1.65 | 113.7 | 89.25 | 42.9 | 3.45 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.53 | | 9.87 | 41.6 | | 2.13 | | | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 0.04 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 | | | | | | | | |
| 338 | Апельсин свежий | 150 | 1.92 | 0.42 | 17.36 | 81 | 0.08 | 128.5 | | 0.42 | 72.86 | 49.28 | 27.86 | 0.64 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21.22 | 16.42 | 89.16 | 589.66 | 0.28 | 172.21 | 9.7 | 3.09 | 261.19 | 346.03 | 127.13 | 7.71 | | | | | | | | |

Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;

- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.