

Утверждаю:

Директор Муниципального образовательного учреждения "Усланская СОШ"
Берлизова А.И.



**Примерное десятидневное меню питания
обучающихся в МБОУ "Усланская средняя
общеобразовательная школа" Обоянского
района Курской области на 2021-2022
учебный год возраста 7-11 лет,весенне-
летний период**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															завтрак	
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1		
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0		
	всего		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9		
			обед													
20	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8		
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0		
347	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0		
694	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0		
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6		
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2		
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		
	всего		34,7	33,2	155,2	1023,3	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0		
	ИТОГО		48,4	42,1	239,5	1478,1	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9		

2 день

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ценность (ккал/100г)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
завтрак																								
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3										
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6										
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0										
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9										
обед																								
50	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2										
82	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3										
265	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3										
377	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9										
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2										
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5										
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4										
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8										
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6										

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,9	17,8	54,5	435,2	0,2	0,2	1,9	0,0	176,9	32,4	115,6	1,5
обед														
67	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
96	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО		54,0	50,5	229,3	1544,9	0,3	1,2	35,0	32,6	360,6	223,5	880,2	18,5

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Ф.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
							завтрак											
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1			
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6				
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0				
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7				
							обед											
59	салат из свежих помидоров с луком	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	31,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8				
23	суп с мак. изл. и картофелем	250	2,8	2,5	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4				
143	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6				
694	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0				
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
Пр-во	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5				
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		28,7	30,0	116,2	852,9	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2				
	ИТОГО		44,9	40,5	193,4	1305,1	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
завтрак														
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
обед														
54	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
102	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
627	мясо тушеное	125	23,8	9,5	5,8	206,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
309	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		39,9	27,2	120,8	889,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		52,4	39,1	190,7	1319,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

6 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
обед														
42	салат карт с сол.огур. и зел.горошком	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
88	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
416	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
302	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,1
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
			завтрак													
			5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
32	каша молочная "Дружба"	205	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6		
338	фрукт	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0		
382	какао с молоком	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0		
480	хлеб пшеничный		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4		
	всего															
			обед													
20	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8		
101	суп картофельный с крупой и мясом	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6		
487	кури отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0		
302	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9		
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4		
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1		
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	-0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		
	всего		37,2	33,9	125,7	937,4	0,4	0,7	33,7	4,2	199,1	101,8	435,3	9,1		
	ИТОГО		53,0	44,5	240,4	1535,9	0,6	1,0	77,2	4,5	410,2	161,2	655,0	11,5		

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
завтрак																										
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3												
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0												
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0												
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0												
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4												
обед																										
50	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1												
96	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7												
304	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1												
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6												
Т Г К №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2												
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4												
	всего:		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1												
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5												

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
завтрак																								
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5										
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0										
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0										
	всего		20,5	21,7	65,3	527,9	0,2	0,2	4,1	0,1	217,1	29,8	115,5	1,5										
обед																								
20	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,8	46,8	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0										
110	суп из овощей с фасолью со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9										
143	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6										
694	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0										
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0										
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4										
480	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4										
	всего		19,5	20,3	113,7	669,3	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3										
	ИТОГО		40,0	42,0	179,0	1197,2	0,7	16,3	100,8	2,0	458,7	245,3	676,0	8,8										

Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.	откл., %			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	брутто															
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400,0	
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	94,4	80	80	94,4	80	80	94,4	80	776,8	
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	0	33,78	0	113,0	
крупы, бобовые, мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	0	5	0	672,3	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	233,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,7	309,5	299,2	299,2	570,7	299,2	2941,7	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	200	0	221,4	1042,8	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	0	20	0	0	20	120,0	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	241,3	41,8	20,5	241,3	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	6,0	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7,0	
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	107	0	39	489,4	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	0	0	0	339,6	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	0	0	112	336,0	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	100,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	1305,5	185,3	100	1305,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	107,9	10	20	107,9	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	45,0	0	10	45,0	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	160,2	3,43	27	160,2	*
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	113,6	12,13	6,1	113,6	
яйца	1/2 (20)	1/40	3/16	14,5	0	0	0	0	1/40	14/5	13/20	0,0	1/40	14/5	0,0	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25,0	2,5	2,5	25,0	
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	4,0	2,25	0	0,85	

