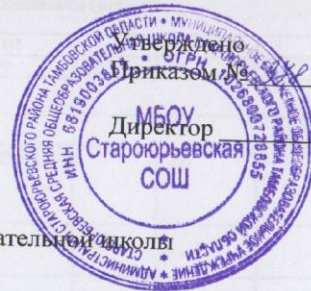


Согласовано:
 Начальник территориального отдела ТУ
 Роспотребнадзора по Тамбовской области в
 г. Мичуринске и районах
 Ю.Н.Пономарев



Утверждено
 Приказом № 10 от 31.08.2023
 Т.И. Киселева
 Директор
 Старокорьевская
 СОШ

Примерное 10-дневное меню
 МБОУ Старокорьевской средней общеобразовательной школы

Возрастная группа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1 день

Завтрак														
405 сб 1980	Каша пшеничная, молочная, слив.маслом	200/5	10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
03/19 80	Бутерброд с сыром	20/25	6,1	10,1	9,4	207								
1010с б 1980	Чай с сахаром, лимон	200/15 /7	0,3		15,2	60,00		5,60			14,40	9,20		1,60
	Вафли	100	4,51	13,16	16,32	5,1								
	итого	557	21,6	37,91	105,62	470,8	0,10	6,5	0,11		0,13			0,03

Обед														
81	Икра кабач	60	0,84	3,24	5,4	54,0	0,02	16,64			13,11	24,01	7,98	0,34
174/2 23	Суп карт. с. верм.	200	2,2	2,2	8,0	62,0	0,09	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87
405	Каша гречневая с слив. маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279,0	0,11		20,00		9,4	111,1	73,5	2,49
536	Курица отварная	90	17,19	6,66	8	131	0,03				19,2	127	16,0	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,58	23,31	116,43	0,11				20,00	65,14	14,00	0,8
	Сок яблочный пакетированный	0,2			10,2	40,8								
	Итого	835	23,72	29,82	106,47	731,43	0,25	23,24	20,0		87,39	380,57	133,08	5,94

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
417/19 80	Гречневая молочная каша со слив. маслом	200/5	4,67	10,86	25,83	166,0	0,11		20		9,4	111,1	73,5	2,49
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,3		15,22	60,0		5,6			14,4		9,2	1,6
	булочка	100	12,8	5,60	33,08	263,0								
	Итого	527	17,77	16,46	74,13	489	0,11	5,6	20		23,8	111,1	82,7	4,09

Обед														
55/19 80	Салат из свежего огурца	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,02	4,68			13,11	24,01	7,98	0,34
204Ср 2005	Суп картофельный с пшеном	200	2,0	2,4	14,6	89,2	0,09	6,6	0		19,2	53,36	21,32	0,77
747	Рис отварной со слив маслом	150/5	3,82	0,27	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
658ср 2005	котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08	0,12	23,0		35,0	133,1	25,7	1,2
948/19 80	Кисель плод. Ягод.	200			42,1	163,0	0,01		0,0	0,1	6,4	3,6	0,0	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Мандарин	100	0,86		8,1	41,04	0,07	41,04			37,8	18,36	11,88	0,11
	итого		26,8	17,54	168,05	932,68	0,43	54,54	23,0	0,1	144,6	350,48	92,33	4,55

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

168ср 2010	Каша молочная рисовая	160/ 5	3,98	13,96	28,97	161,0	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
948	Кисель	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,02		0,1	6,4	3,6		0,18
	Печенье	135	11,42	2	25,0	251,0								
	итого	500	15,44	15,96	78,73	506,2	0,04	1,02	20	0,1	15,0	33,0	5,9	0,54

Обед

87	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,14	18,17	25,5		21,09	24,58	12,54	0,80
187сб 2005	Щи из свежей капусты	200	1,88	4,12	8,24	79,6	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
694 2005	Картофельное пюре с слив.маслом	150/ 5	3,17	8,31	21,75	177,12		27,75	0,01		36,98	86,6	27,75	1,01
244ср 2010	Рыба тушеная с овощами	90	6,12	0,31	2,54	42,	0,04	0,77	3		10,3	67,4	8,0	0,43
1010сб 1980	Чай с сах, лимон	200/ 15/7	0,3		15,22	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,0	0,006				21,0	87,0	19,0	2,0
	Булочка	50	4,9	1,3	26,9	131,5	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	итого	857	21,98	18,39	124,45	760,56	0,296	67,06	28,51		158,68	382,03	114,19	7,8
	Булочка	50	4,9	1,3	26,9	131,5	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	Итого	857	48,86	38,08	280,82	1652,62	0,652	134,1 2	57,02		337,6 1	833,21	257,48	16,92

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
69Ср 2010	Каша манная молоч. с слив маслом	200/5	3,4	3,96	32,83	181,0	0,02		20,0		4,80	50,6	16,4	0,38
03/198 0	Бутерброд с сыром	20/25	6,1	10,1	9,4	155								
1980/10 09	Чай с сахаром печенье	200/15 50	0,20 5,7	1,75	15,0 10,1	58,00 80,00		6,00	20,00		6,0			94
	Итого	500	15,4	15,81	67,33	474	0,02	6,00	40,00		10,80	50,60	16,40	94,38

Обед

81/198 0	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206 ср 2005	Суп карт с горох	200	4,92	4,48	17,8	132,4	0,18	4,65	0		30,46	69,74	28,24	1,62
688 2005	Макарон отварные с слив. маслом	150/5	5,52	6,98	31,79	213,83	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
669/19 80	Тефтели из говядины	90	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96
868ср 2005	Компот из сухофруктов	1/200	0,05		31,5	124	0,01	0,4		0,1	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Яблоко	100	0,20		2,45	23,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	825	25,15	25,05	150,39	931,03	0,366	22,6	60,0	0,1	135,7 3	339,22	106,94	8,41

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
258сб1 980	Вермишель молочная с сливочным маслом	200/5	5,6	6,4	19,8	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
1009сб 1980	Чай с сахаром	200/15			15,00	58,00		6		0,1	6,4	3,6		0,18
1сб 1980	Бутерброд с маслом	30/10	2,7	5,7	12,7	100,0	0,12		0,06		17,0	66,0	27,0	1,2
	итого	545	15,62	13,25	94,12	536,06	0,20	6,91	30,6	0,1	188,02	206,72	38,14	1,55
Обед														
58 сб1980	Салат из помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,0	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,50
170ср2 005	Борщ	200	1,56	4,12	10,48	84,8	0,04	8,23	0,0		35,5	42,58	21,0	0,95
747 сб 1980	Рис отварной со слив. маслом	150/5	3,82	4,13	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
	Молоко пастеризованное	200	2,8	3,2	4,7	60,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
633 сб 1980	Гуляш из. курицы	90\90	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,64	43,0		56,1	138,2	23,9	1,77
	Хлеб ржаной	60	4,39	0,69	27,97	139,72	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Фрукты банан	100- 200	2,0	1,0	2,0	92,0	0,08	20,0			16,00	56,0	84,0	1,2
	итого	945	33,03	31,98	95,38	828,7	0,46	43,72	43,02		391,24	554,56	193,02	6,57

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

	Каша пшеничная, молочная, слив. маслом	200/5	10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
1980	Бутерброд с слив маслом	75/20	1,6	12,6	9,5	158	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
1024/ 1980	Кофейный напиток	200	4,9	5,0	32,5	190		1,6			172	76	24,8	1
	итого	500	17,9	32,25	106,7	546,7	0,12	2,5	88,61		333,28	194,51	58,83	3,02

Обед

81/19 80	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,01	20,97			26,8	14,83	7,9	0,32
219/1 980	Суп картофельный с рисом	200	0,14	4,2	13,2	98	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
694/1 980	Картофельное пюре со слив маслом	150/5	3,17	8,31	21,75	177,12	0,14	18,17	25,5	0,01	36,98	86,6	27,75	1,01
255ср 2010	Котлета рыбная	90	10,64	3,76	7,67	107,0	0,07	0,34	21,0		42,7	146,8	24,0	0,59
1010/ 1980	Чай с сах, лимон	200/15/ 7	0,3		15,22	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
	Пирожок с повидлом	75	4,5	1,6	44,2	208,0	0,008	0,06	11,9		13,65	42,98	16,87	0,97
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого	967	26,69	22,08	154,0	935,78	0,42	51,74	58,4	0,01	172,97	415,59	110,52	6,06

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

417/1 980	Каша молочная манная с сахаром, слив. маслом	160/5	3,4	10,33	27,83	161	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
	Печенье	75	7,41	4,58	41,71	223,21	0,09				11,0	45,83	16,5	0,92
926/1 980	Компот из свеж яблок хлеб ржаной	200 60	0,2 4,41	0,2 0,69	22,3 27,97	110 139,72	0,02 0,11				12,0 20,0	2,4 65,14		0,8 0,86
	Итого	500	15,42	15,8	119,81	633,93	0,25		20		51,6	142,63	36,4	2,94

Обед

103/1 980	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,04	9,72			19,92	26,98	12,45	0,51
200ср 2005	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,2	8,0	62,0	0,11	9,6	0		20,68	61,44	24,9	0,94
405/1 980	Каша гречневая со слив. маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279,0	0,34		0,034		52,93	207,93	69,14	5,19
591 ср 2005	Гуляш из говядины	90/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
1009/ 1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15	58,0		6,0			0,2			0,02
	Банан	100	3,0	1,0	42,0	92,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,0	0,86
	итого	895	41,98	36,1	163,06	966,46	0,85	46,6	0,034		154,0 9	612,18	230,5	11,04

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

258/1 980	Вермишель молочная	200	5,6	6,4	19,8	112,0	0,09	0,91	30,6		161,6 2	137,98	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,66	0,58	23,31	116,43	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
948	Кисель п/ягод	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		0,1	6,4	3,6		0,18
	булочка	50	6,9	9,3	26,9	147,5								
	Итого	550	16,20	16,28	94,77	470,13	0,21	1,99	30,6	0,1	181,0 2	206,72	38,14	1,55

Обед

55/19 80	Огурцы свежие в нарезке	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,02	4,68			13,11	24,01	7,98	0,34
170с р 2005	Борщ	200	1,56	4,12	10,48	84,8	0,04	8,23	0		35,5	42,58	21,0	0,95
688/2 005	Макароны отварные со слив маслом	150/5	5,52	6,98	31,79	213,83	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
637с р200 5	Курица отварная	90	17,19	6,66	0,45	130,5	0,03	0	15,0		29,25	107,25	15,0	1,35
	Молоко пастеризованное	200	2,8	3,2	4,7	60,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02		3,0		8,70	27,0	6,0	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого	835	37,0	29,31	118,16	894,49	0,36	15,51	39,02		354,0 1	483,15	113,1	5,44

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

405/1 980	Каша молочная рисовая, с маслом	195/5	8,98		28,97	161,0	0,02	0	20		4,7	50,6	16,4	0,36
1/198 0	Бутерброд со слив маслом	60/40	6,16	25,92	20,80	316,0	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
1043/ 1980	Напиток из вишни	200	0,30		17,26	70,08					4,92		3,12	0,1
	Итого	500	15,44	25,92	67,03	547,08	0,11		20		20,62	96,43	36,02	1,38

Обед

95/19 80	Салат из моркови	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70,00	41,28	1,22
197/1 980	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,0	108	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
694/2 005	Картофельное пюре	150/5	3,17	8,31	21,75	177,12		0,32	41,32	0,01		54,55	152,73	53,86
669/1 980	Тефтели из гов.	90	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96
1024/ 1980	Кофейный напиток на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Мандарин	100	0,86			41,04	0,07	41,04			37,8	18,36	11,88	0,11
	итого	905	27,15	32,04	142,64	994,86	0,366	55,36	80,52	0,81	161,5	403,17	272,81	59,73

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

405/1 980	Каша гречневая с молоком, с сахаром, слив маслом	160/5	4,67	7,86	25,83	166,0	0,11		20,0		9,4	111,1	73,5	2,49
	Печенье	135	14,42	7,94	33,0	261,0	0,20	6,91	30,6		6,0			94,0
1010/ 1980	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,3		15,22	60,00	5,60				14,40	9,20		1,6
	Итого	522	19,39	15,8	85,25	487	5,71		20,0		23,8	120,3	73,5	4,09

Обед

81	Икра кабачковая	60	0,84	3,24	5,4	54,0		9,72	1		31	22	12	1
187/2 005	Щи из свежей капусты	200	1,88	4,12	8,24	79,6	0,19	9,0	0,01		77,6	130	56	2,71
747/1 980	Плов с мясом курицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377	0,06	1,01	48,00		45,10	199,3	47,50	2,19
1009/ 1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,0	58,00		6,00			60,0			0,94
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Хлеб ржано- пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11		20,0		21,00	87,00	19,00	2,00
	Итого	980	22,78	25,18	144,29	826,84	0,41	34,72	21,01		237,8 9	429,91	123,45	11,38

