

Приложение №1  
к Приказу №55/4 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МКОУ "ООШ №4"

Л. В. Нестерова

Примерное 10-ти дневное (цикличное) меню и пищевая ценность для учащихся МКОУ "ООШ № 4 " на осенне-зимний период 2024-2025 года

**1 ДЕНЬ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		(ккал)	В1	С	А	Са	Mg	P
		Выход (гр)	Выход (гр)											
		150/5	200/5	5,8	10.85	42.9	294	54.8	0.06	0.98	130.7	0.06	36.5	157.4
417	Каша молочная рисовая с/м	30/15	30/15	5.8	8.3	14.5	157	59	0.04	0.11	139.2	0.49	9.45	96
43	Бутерброд с сыром	200	200	0,53		Jan-00	41.6		2.13		15.33	2.13	12.27	23.2
1008	чай с сахаром			12.13	19.15	67.27	492.60	113.80	2.23	264.7	285.23	2.68	58.22	276.60

**о б е д**

221	Суп картофельный с горохом	250	250	9.00	3.9	20.7	153.90	0.18	1.2		99	57	393	21.7
668	Тефтели мясные с/м	60/5	80/5	6.93	47/7	11.7	139.2	0.05	1.6	23.33	32.13	20.80	163.67	3
753	Макароны отварные с/м	150/5	180/5	Jun-93	7.47	11.07	139.2	0.6	0.3	0.01	43.9	2.5	35.4	7.16
81	салат из свежей капусты	100/10	150/10	1.6	4.4	8.3	77.5	0.06	0.07	16.3	42.3	1	22.6	0.86
	Хлеб ржаной	40	50	1.98	0.36	10.2	52.2	0.24	0.096	0.01	42	4.68	56.4	2.15
933	Компот из свежих фруктов	1/200	1/200	0	0	22.2	85			0.2	19.5	2.6	10.4	
	Вафли	1/100	1/100	0	0	0	112	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			9.00	16.13	61.97	408.10	1.13	3.27	16.32	259.33	65.18	671.07	34.87

2 ДЕНЬ														
№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет											
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P	
499	Запеканка творожная с повидлом	150/10	200/10	10.23	7.74	19.6	189	0.06	0.015	0.01	10.5	0.9	9	1.35
	Хлеб пшеничный		120	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0.05	0.01	23	1.9	33	2.76
948	Кисель	200	200	0.2	0	32.6	132	0.03	0.03	2.3	49.9	0.06	10	0.033
	ИТОГО:			17.83	8.64	98.9	534.6	0.29	0.095	2.32	83.4	2.86	52	4.143
ЗАВТРАК														
196	Щи из свежей капусты	250	250	1.78	4.9	6.13	75.7	0.02	0.02	12.5	55.75	4.5	48.5	7.94
106	Салат из свежих огурцов с/м	100	150	64.5	68.5	130.8	109.1	0.725	0.3	15.1	30	1.6	35.6	2.5
506	Рыба припущенная с/м	80/5	100/10	7.64	7.4	2.2	106	0.32	0.43	29.6	468.1	57	96.7	201.03
757	Картофельное пюре с/м	150	180	3.06	4.8	20.45	137.25	0.22	5.27	5.9	0.34	2.5	60	52.2
	Хлеб ржаной	40	60	1.98	0.36	10.2	52.2	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Зефир	1/100	1/100	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	0
1008	Чай с сахаром	200	200	0.53	0	9.87	41.6	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			79.49	85.96	179.65	577.85	1.505	6.11	68.51	601.19	70.3	291.8	265.66

### 3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет											
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P	
ЗАВТРАК														
411	каша молочная манная с/м	150/5	200/5	3.4	4.69	11.64	101.23	0.05	0.09	0.4	183.64	0.33	18.92	81.19
43	бутерброд с сыром	25/15	25/15	25.5	30.5	32.4	350	0.66	0.03	21	0.54	2.08	47	205
534	Какао с молоком	200	200	5.8	5.8	34.4	205.6	0.06	0.2	1.6	172.1	1	24.8	1.16
	ИТОГО:			34.7	40.99	78.44	656.83	0.77	0.32	23	356.28	3.41	90.72	287.35
ОБЕД														
208	Рассольник "Ленинградский"	250	250	125.3	3.224	7.66	73.4	0.1	0.5	12.5	55.75	4.5	48.5	7.94
658	Котлета куриная с/м	80/5	100/5	12.1	10.88	1.8	189.76	0.08	0.2	8.6	31.1	4	32.3	8.51
747	Рис отварной с/м	150/5	180/5	3.08	4.5	30.5	175	0.105	0.3	25.05	41.4	1.2	24.9	4.94
89	Салат из свеклы припущенной с/м	100/5	150/5	0.84	5.05	5.07	69	0.01	0.02	5.6	23.7	0.86	25	82
	Хлеб ржаной	40	60	1.98	0.36	10.2	52.2	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Сок	200	200	0	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0
933	Компот из свежих фруктов	200	200	0	0	22.2	83	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			143.3		77.43	727.36	0.515	1.11	57.16	198.95	15.26	181.7	105.38

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет											
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
ЗАВТРАК														
237	Макароны запеченные с сыром	150	180	6.76	11.43	21.61	216	9.3	44.4	0.4	16.2	25.6	7.2	22.3
	Хлеб пшеничный	40	60	12.4	25.3	1.7	282.9	0,048	0.17	0.45	217.82	1.95	26.72	3.6
531	Кофейный напиток	200	200	2,7	25.2	0.81	116	0.011	0.01	40	3	0.16	11	0.4
	ИТОГО:			9.46	46.11	24.02	439.61	13.071	162.91	40.4	29.3	35.86	29.35	32.15
ОБЕД														
233	Суп вермишелевый с курицей	250	250	2.7	25.2	0.81	116	0.12	0.1	12.75	27.5	1.25	34.25	2.03
631	Жаркое по домашнему	200	300	21.58	18.56	29.42	371.02	0.29	0.95	8.6	40.6	2.7	54.5	157.4
81	Салат из свежей капусты	100	150	4	6.6	18.4	150	0.06	0.06	34	116	1.6	40	1.8
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Апельсин	100	100	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0
933	Компот	200	200	0	0	27.2	83	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	итого			23.86	46	193.66	990.4	0.7	1.4	66.36	254.8	11.11	204.75	245.22

**5 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет				Ценность							
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
ЗАВТРАК														
467	Омлет натуральный	100	150	18.6	31.2	25	112	0.075	0.3	0.45	190.2	1.05	30.15	3.68
	Бутерброд с сыром	25/25	40/40	6,14	9.96	6.4	157	0.08	0.08	0.01	20	1	13	1.94
1008	Чай	200	200	0.01	0.01	14	41.6	0.01	0.01	0.01	0.01	0.04	0.01	0.01
	Итого			18.61	41.17	45.4	310.6	0.165	0.39	0.47	210.21	2.09	43.16	5.63
ОБЕД														
95	Суп картофельный с рыбой	250	250	5.5	7.5	12.5	167.25	0.15	0.05	7	56.5	2.25	30	1.41
632	Гуляш из филе из кур	80/80	100/100	6.3	1.6	27.9	132.67	0.153	0.08	0.01	15.41	3.33	100.79	2.85
744	Гречка отварная с/м	150/5	180/5	0.38	64.1	0.62	581.38	91.11	0.95	14.41	0.8	0	0	0.77
51	Салат из свежих овощей с/м	100	150	1.6	413.4	11.7	176.9	0.06	0.07	16.3	42.3	1	22.6	0.86
1008	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	Груша	100	100	0	0	0	68	8	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	ИТОГО:			20.58	488	114.12	1401.6	99.693	1.24	43.13	162.01	11.28	204.39	7.88

## 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		(ккал)	B1 B2 C			Ca Fe Mg P		
		Выход (гр)	Выход (гр)				ЗАВТРАК							
411	Каша пшеничная молочная	150/10	200/10	7.8	9.46	35.8	273	0.06	0.015	0.01	10.5	0.9	9	1.35
	Бутерброд с сыром	25/25	40/40	6.14	9.96	6.4	157	0.08	0.08	0.01	20	1	13	1.94
534	Какао с молоком	200	200	5.8	5.8	34.4	205.6	0.06	0.2	1.6	172.1	1	24.8	1.16
	ИТОГО:			11.04	10.79	128.6	338.22	3.821	118.525	40.01	23.6	11.06	30.15	11.2
ОБЕД														
175	Борщ из свежей капусты	250	250	16.20	56	62.7	82	0.17	2.4	14.6	24.4	1.7	29.5	137.8
688	Тефтеля мясная с/м	80/5	100/5	4.5	21.3	12.6	139.2	0.105	0.3	25.05	41.4	1.2	24.9	4.94
753	Макароны отварные с/м	150	180	23.8	18	39	214	0.15	0.18	46.86	536.6	2.3	95.7	357.2
81	Салат из свежей капусты	100	150	64.5	68.5	130.8	109.1	0.725	0.3	15.1	30	1.6	35.6	2.5
933	Компот	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	Йогурт	100	100	0.7	5.3	9	112	0.08	2-Jan	2.4	15	0.8	2	0.7
	Хлеб ржаной	80	120	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	ИТОГО:			116.50	170.50	315.50	931.70	1.45	44201.27	109.42	694.40	12.30	238.7	505.13

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет					B1 B2 C			Ca Fe Mg P			
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)								
завтрак														
411	Омлет натуральный	150/5	200/5	6.1	9	30.5	219.3	0.06	0.15	0.9	123.75	1.05	28.35	1.047
43	Бутерброд с сыром	25/25	40/40	5.8	19.8	6.6	226.2	0.068	0.068	1.88	120.83	0.75	15.23	10.48
1008	Чай	200	200	1.9	10.9	7.1	131.9	0.02	0.06	0.2	49.4	0.3	10	0.91
	ИТОГО:			13.8	39.7	44.2	577.4	0.148	0.278	2.98	293.98	2.1	53.58	12.437
обед														
233	Суп вермишелевый с курицей	250	250	17.7	3.6	1.2	106.5	0.015	0.06	0.9	12	0.3	3.6	2.99
506	Рыба припущенная с/м	80/5	100/5	3.20	6.9	12.8	122.6	0.12	0.12	13.2	58.35	0.9	25.5	1.57
757	Картофельное пюре с/м	150/5	180/5	12.3	18.2	39.8	362.4	0.1	0.9	4.7	32.9	4.6	35.9	5.54
81	Салат из свежей капусты	100	150	1.6	4.4	8.3	77.5	0.06	0.07	16.3	42.3	1	22.6	0.86
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Г руша	100	100	9.8	1.2		112	0.8	0.07	0.07	0.6	4-Jun	53	1.89
933	Компот из свежих фруктов	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			51.4	35.7	123.5	1056.4	1.315	1.31	40.58	193.15	44362.5	191.6	14.84

## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет Выход (гр)	11-18 лет Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
завтрак														
237	Макароны с сыром	150/10	180/10	14.6	24.9	2.1	290.1	0.09	0.525	0.01	7.21	2.9	16	4.57
	Батон	40	60	12.4	25.3	1.7	282.9	0.048	0.17	0.45	217.82	1.95	26.72	3.6
1008	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.7	98.6	401	0.011	0.01	40	3	0.16	11	0.4
	ИТОГО:			27.1	50.9	102.4	974	0.149	0.705	40.46	228.03	5.01	53.72	8.57
обед														
196	Суп картофельный с рисом	250	250	5.5	7.5	12.5	135.7	0.072	0.051	4.14	26.46	1.1	22.47	2.28
747	Рис отварной с/м	150/5	180/5	8.2	14.6	36.6	301.4	0.06	0.06	0.8	40.8	1.6	42.4	2.76
697	Голень куриная отварная	75	100	20.4	7.9	71.7	158.6	0.04	0.08	10.6	35	2.23	21	0.92
81	Салат из свежей капусты	100	150	1.6	4.4	8.3	77.5	0.06	0.07	0	42.3	1	22.6	0.86
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Зефир	100	100	0	0	0	89	0	0	0	0	0	0	0
1008	Чай	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			21,1	27	119,8	786,3	0,412	0,271	26,65	159,56	8,4	138,27	7,89

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
		Выход (гр)	Выход (гр)											
завтрак														
417	Каша рисовая молочная	150/5	200/5	5.8	10.85	42.9	294	0.153	0.08	0.01	15.41	3.33	100.79	2.85
43	Бутерброд с сыром	25/15	25/15	25.5	30.5	32.4	350	0.66	0.03	21	0.54	2.08	47	205
534	Какао с молоком	200	200	0.1	0.7	98.6	401	0.011	0.01	40	3	0.16	11	0.4
	ИТОГО:			6.4	2.3	126.5	552.4	0.164	0.09	40.01	18.41	3.49	111.79	3.25
обед														
221	Суп картофельный с горохом	250	250	3.9	3.6	30	160.8	0.15	0.09	11.7	27	1.5	40.8	2.44
658	Котлета мясная с/м	80/5	100/5	3.26	4.68	8.04	123.9	0.11	10.53	3.014	55.08	0.74	28.05	81.4
753	Макароны с/м	150/5	180/5	20.3	47.7	7.9	539.6	0.6	0.3	0.01	43.9	2.5	35.4	7.16
81	Салат из свежей капусты	100	150	1.9	13.9	11.7	176.9	0.06	0.05	11.2	32.8	1.1	21	1.01
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Вафли	100	100	0	0	0	57	0	0	0	0	0	0	0
933	Компот из свежих фруктов	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			36.16	71.28	119.04	1333.6	1.14	11.06	31.334	205.78	10.54	176.25	94



10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Воз	раст	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет											
		Выход (гр)	Выход (гр)	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
завтрак														
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/5	200/5	8.2	14.6	36.6	301.4	0.06	0.06	0.8	40.8	1.6	42.4	2.76
	Хлеб пшеничный	40	60	7.6	0.9	46.7	213.6	0.2	0.05	0.01	23	1.9	33	2.76
534	Какао с молоком	200	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,06	0,2	49,9	0,3	10	0,91
	ИТОГО:			15.8	15.5	83.3	515	0.26	0.11	0.81	63.8	3.5	75.4	5.52
обед														
175	Борщ из свежей капусты	250	250	7.8	6.9	8.1	125.1	0.02	0.02	9.2	24.5	0.4	10.3	0.46
642	Гуляш из свинины	50/50	100/100	4	6.6	18.4	150	0.06	0.06	34	116	1.6	40	1.8
757	Картофельное пюре с/м	150/5	180/5	7.2	4	40	204	0.11	Jan-00	3.9	95.9	567.1	401	37.8
89	Салат из свеклы припущенной с/м	100	150	4.3	2	35	104	0.12	Jan-00	4.2	38.5	0.8	64.1	2.75
	Хлеб ржаной	40	60	6.6	1.2	34.2	165.4	0.2	0.08	0.01	35	3.9	47	1.79
	Яблоко	100	100	0	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0
933	Компот из свежих фруктов	200	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	0.01	5.4	12	0.8	4	0.2
	ИТОГО:			56	70	507.5	1133.5	0.59	0.3	35.91	264.25	573.9	551.9	44.57