



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ с. Скатовка  
Г.В. Винокурова  
2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ с. СКАТОВКА  
РВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
12 – 17 ЛЕТ.



### 1 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	Са	P	Mg	Fe	
													0,01
1	Приём пищи 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>												
171	каша молочная яичная с маслом сливочным	200	11,1	10,75	49,25	244,92	0,25	0	52,3	102,2	17,5	4,15	
377	чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28	
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2	
1	булочка с маслом сливочным	100/10	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	8,4	22,5	4,2	0,35	
	<b>Итого</b>		<b>13,93</b>	<b>18,66</b>	<b>88,94</b>	<b>487,9</b>	<b>0,62</b>	<b>10,03</b>	<b>87,8</b>	<b>138,5</b>	<b>32,1</b>	<b>26,98</b>	
	<b>Обед</b>												
70	соленый огурец	100	0,43	0,09	0,95	5,35	0,01	1,75	11,5	12	7	0,3	
103	суп из макаронных изделий на курином бульоне	250	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	23,36	54,06	21,82	0,9	
171	каша гречневая с маслом сливочным	200	19,3	10,6	53,9	346	0,12	3,59	32,6	58,7	18,6	0,67	
243	курица отварная в томатном соусе	100	16,03	2,65	2,1	96,5	0	0	9,6	49,3	5,3	0,6	
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69	
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	
пр	хлеб ржаной	400	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>43,97</b>	<b>16,5</b>	<b>142</b>	<b>860,73</b>	<b>0,096</b>	<b>0,72</b>	<b>60,48</b>	<b>149,94</b>	<b>45,96</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Полдник</b>												
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	248	184	28	0,2	
646	бантики с корицей	100	8,5	8,83	65,67	376,67	0,93	0	0,565	0	0	7,11	
2153	пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,05	8,55	30,35	10,3	0,61	
	<b>Итого</b>		<b>17,53</b>	<b>17,93</b>	<b>108,22</b>	<b>665,17</b>	<b>1,01</b>	<b>0,65</b>	<b>257,115</b>	<b>214,35</b>	<b>38,3</b>	<b>7,92</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>75,4</b>	<b>53,09</b>	<b>339,16</b>	<b>2013,82</b>	<b>1,726</b>	<b>11,4</b>	<b>405,395</b>	<b>502,79</b>	<b>116,36</b>	<b>37,87</b>	

### 2 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	Са	P	Mg	Fe	
													0,98
1	Приём пищи 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>												
173	каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9,11	13,92	48,41	352	0,98	1,76	150,72	235,78	71,62	2,56	



383	какао напиток на цельном молоке	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	40/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
пр	вафли	45	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	8,2	17,4	3	0,2
338	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>11,56</b>	<b>13,46</b>	<b>64,15</b>	<b>425,3</b>	<b>0,73</b>	<b>5,49</b>	<b>294,39</b>	<b>247,26</b>	<b>42,44</b>	<b>3,63</b>
	<b>Обед</b>											
52	салат из отварной свеклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
102	суп гороховый на мясо-костном говяжьем бульоне	250	9,39	9,22	17,23	123,6	0,23	9,16	34,14	70,48	28,46	1,64
259	жаркое по домашнему из мяса говядины	200	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	31,1	337	65,7	4,03
342	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	4,4	5,14	0,952
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>5,56</b>	<b>0,96</b>	<b>66,96</b>	<b>781,48</b>	<b>0,092</b>	<b>0,9</b>	<b>32,58</b>	<b>81,6</b>	<b>28,34</b>	<b>2,632</b>
	<b>Полдник</b>											
212	омлет с сосиской	200	7,19	14,54	1,15	185	0,07	0,1	45,8	112,6	9,16	1,38
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>8,19</b>	<b>14,54</b>	<b>21,35</b>	<b>269,8</b>	<b>0,092</b>	<b>4,1</b>	<b>59,8</b>	<b>126,6</b>	<b>17,16</b>	<b>4,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,31</b>	<b>28,96</b>	<b>152,46</b>	<b>1503,58</b>	<b>0,914</b>	<b>10,49</b>	<b>386,77</b>	<b>455,46</b>	<b>87,94</b>	<b>10,442</b>

### 3 ДЕНЬ

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества					
				В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
1	Приём пищи	Б Ж У	Ккал	7	8	9	10	11	12	17	
	2	3 4 5	6								
	<b>Завтрак</b>										
181	каша молочная манная с маслом сливочным	11,1	10,75	49,25	244,92	0,25	0,91	94,23	102,2	17,52	4,15
3	бутерброд с сыром	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
380	кофейный напиток на цельном молоке	2,94	1,98	20,9	113,4	0,02	0,38	128,78	86,56	12,88	0,08
338	банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>	<b>10,24</b>	<b>10,78</b>	<b>56,73</b>	<b>366,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,49</b>	<b>275,98</b>	<b>210,56</b>	<b>64,33</b>	<b>1,17</b>
	<b>Обед</b>										
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	2,63	5,18	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26
88	щи со свежей капустой на мясо-костном говяжьем бульоне	5,41	8,96	11,32	78,8	0,55	14,62	39,4	39,2	17,7	0,66



309	макаронные изделия с маслом сливочным	200	6,94	5,78	41,12	254,4	0,09	3,59	26,64	58,7	18,55	0,67
268	котлета говяжья	80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	13,98	92,19	18,24	1,45
933	в томатном соусе	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	2,58	8,07	4,65	0,17
868	<b>чай с лимоном</b>	<b>200/7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>15,2</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>2,83</b>	<b>14,2</b>	<b>5,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,36</b>
пр	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>20,93</b>	<b>17,26</b>	<b>106,24</b>	<b>676,7</b>	<b>0,22</b>	<b>7,84</b>	<b>75,8</b>	<b>241,56</b>	<b>67,04</b>	<b>4,33</b>
	<b>Полдник</b>											
223	запеканка из творога	200	10,33	7,86	20	198	0,53	0,38	137,92	152,1	19,3	0,59
389	сок натуральный яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>11,33</b>	<b>7,86</b>	<b>40,2</b>	<b>282,8</b>	<b>0,552</b>	<b>4,38</b>	<b>151,92</b>	<b>166,1</b>	<b>27,3</b>	<b>3,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,5</b>	<b>35,9</b>	<b>203,17</b>	<b>1325,90</b>	<b>0,872</b>	<b>22,71</b>	<b>503,7</b>	<b>618,22</b>	<b>158,67</b>	<b>8,89</b>

**4 ДЕНЬ**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
				В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
1	<b>Приём пищи</b>	<b>Б</b>	<b>У</b>	<b>Ж</b>	<b>Ккал</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	2	3	5	4	6						
	<b>Завтрак</b>										
175	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	57,94	14,9	260	0,13	1,28	178,24	208,96	49,6	1,11
383	какао напиток на цельном молоке	200	25,08	2,6	138,4	0,65	0,38	127,99	117,86	17,99	0,64
2	булочка с повидлом	100/10	14,83	8,3	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49
338	апельсин	100	8,68	0,21	40,5	0,04	64,29	36,43	24,64	13,93	0,32
	<b>Итого</b>		<b>48,59</b>	<b>11,11</b>	<b>335,9</b>	<b>0,73</b>	<b>64,78</b>	<b>303,62</b>	<b>238,5</b>	<b>41,37</b>	<b>1,45</b>
	<b>Обед</b>										
52	салат из отварной свеклы	100	8,26	6,01	92,8	0,01	6,65	35,46	40,63	20,69	1,32
96	рассольник "Ленинградский" на мясо-костном говяжьем бульоне	250	14,58	14,07	99,4	5,07	25,32	6,7	45,38	19,34	0,91
229	рыба "Минтай"	100	17,1	10,8	210,8	0,081	2,5	108	209,7	37,8	0,93
	в томатном соусе	200	27,3	6,6	200,75	0,181	18,24	57,3	0	37,8	1,4
128	картофельное пюре	10	0,14	7,23	66	0	0	2,4	3	0	0,02
337	с маслом сливочным	200	20,2	0	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8
389	сок натуральный яблочный	40	19,32	0,4	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	хлеб пшеничный	40	19,76	0,4	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24
пр	хлеб ржаной	40	2,24	0,4	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24



	<b>Полдник</b>	<b>10,58</b>	<b>14,63</b>	<b>86,72</b>	<b>537,03</b>	<b>0,283</b>	<b>22,24</b>	<b>92,1</b>	<b>94,2</b>	<b>69</b>	<b>5,9</b>
386	ряженка										
555,1	косячка с сахаром	200	5,8	8,4	102	0,04	0,6	248			
452	печенье ленинградское	100	7,17	61,19	318,57	0,6	0	14,15	184	28	0,2
		50	4,17	38,54	187,5	0,6	0	14,15	55,7	13	0,94
	<b>Итого</b>		<b>17,14</b>	<b>108,13</b>	<b>608,07</b>	<b>1,24</b>	<b>0,6</b>	<b>276,3</b>	<b>293,45</b>	<b>11</b>	<b>0,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,14</b>	<b>243,44</b>	<b>1481,00</b>	<b>2,253</b>	<b>87,62</b>	<b>672,02</b>	<b>626,15</b>	<b>162,37</b>	<b>9,4</b>

### 5 день

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
				Витамины							Минеральные вещества				
				В1	С	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	<b>Приём пищи</b>		<b>Ккал</b>	<b>У</b>	<b>Ж</b>	<b>Б</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	2		6	5	4	3	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>Завтрак</b>														
182	каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	304,1	43,9	10,3	9	43,9	304,1	0,175	0	162,5	0	0	1,4	
380	кофейный напиток на цельном молоке	200	113,4	20,9	1,98	2,94	20,9	113,4	0	0,4	19,8	32,96	17,6	3,28	
209	яйцо отварное	40	63	0,28	4,6	29,64	0,28	63	0,03	0	22	76,8	4,8	1	
пр	хлеб пшеничный	40	93,52	19,32	0,4	3,16	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	яблоко	100	47	9,8	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	22,2	
	<b>Итого</b>		<b>203,52</b>	<b>29,4</b>	<b>5,4</b>	<b>33,2</b>	<b>29,4</b>	<b>203,52</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>47,2</b>	<b>122,6</b>	<b>27</b>	<b>23,64</b>	
	<b>Обед</b>														
315	салат из отварной моркови с растительным маслом	100	98,6	10,35	5,18	2,63	10,35	98,6	0,13	7,37	47,2	106,2	68	1,26	
82	борщ на мясо-костном говяжьем бульоне	250	138	8,75	3,94	1,44	8,75	138	0,04	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
265	плов из мяса говядины	250	344	3,9	13,2	34,4	3,9	344	0,91	0	34,12	49,95	0,03	2,4	
349	компот из сухофруктов	200	132,8	32,01	0,09	0,66	32,01	132,8	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69	
пр	хлеб пшеничный	40	93,52	19,32	0,4	3,16	19,32	93,52	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	
пр	хлеб ржаной	40	91,96	19,76	0,4	2,24	19,76	91,96	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>800,28</b>	<b>83,74</b>	<b>18,03</b>	<b>41,9</b>	<b>83,74</b>	<b>800,28</b>	<b>1,046</b>	<b>9,26</b>	<b>124,78</b>	<b>194,27</b>	<b>61,59</b>	<b>5,75</b>	
	<b>Полдник</b>														
573	грешок с повидлом	100	355,15	72,33	3,18	9,71	72,33	355,15	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49	
389	сок натуральный яблочный	200	84,8	20,2	0	1	20,2	84,8	0,022	4	14	14	8	2,8	
3	бутерброд с сыром	50	157	14,83	8,3	5,8	14,83	157	0,04	0,11	139,2	96	9,45	0,49	
	<b>Итого</b>		<b>596,95</b>	<b>107,36</b>	<b>11,48</b>	<b>16,51</b>	<b>107,36</b>	<b>596,95</b>	<b>0,102</b>	<b>4,22</b>	<b>292,4</b>	<b>206</b>	<b>26,9</b>	<b>3,78</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1600,75</b>	<b>216</b>	<b>35,18</b>	<b>91,61</b>	<b>216</b>	<b>1600,75</b>	<b>1,248</b>	<b>23,48</b>	<b>464,38</b>	<b>522,87</b>	<b>115,49</b>	<b>33,17</b>	



















	<b>Итого</b>			<b>19,39</b>	<b>24,95</b>	<b>108,21</b>	<b>708,98</b>	<b>0,472</b>	<b>18,35</b>	<b>99,35</b>	<b>334,45</b>	<b>106,75</b>	<b>7,36</b>
	Подник												
пр	Йогурт	200		5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13
452	печенье ленинградское	50		4,17	1,99	38,54	187,5	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
560	булочка "Нежная"	100		8,36	14,76	57,68	394,75	0,6	0	14,15	53,75	11	0,91
	<b>Итого</b>			<b>17,66</b>	<b>18,63</b>	<b>103,6</b>	<b>649,13</b>	<b>1,24</b>	<b>0,75</b>	<b>183,3</b>	<b>226,25</b>	<b>40,75</b>	<b>1,95</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>52,23</b>	<b>55,47</b>	<b>242,45</b>	<b>1935,51</b>	<b>1,582</b>	<b>48,88</b>	<b>699,6</b>	<b>820,66</b>	<b>234,14</b>	<b>17,31</b>