



Утверждаю

Директор МБОУ «Санкинская СОШ»

Н.Н.Морозова

« 09.01.20 » 20 25 г г

МБОУ «Санкинская средняя общеобразовательная школа»
Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся

возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1 день	Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
160	Суп молочный	250	150	5,5	5,2	19,9	0,1	0,7	0,0	0,5	136,6	113,9	18,1	0,4
1	Бутерброд с сыром	70	82	4,1	2,8	9,5	0,0	0,1	0,1	40,3	102,5	128,8	11,9	0,5
685	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	0,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	550	410	12,1	8,2	38,7	0,19	0,82	0,1	40,9	276,84	289,4	42,23	1,99
	Обед													
139	Суп гороховый	250	223	7,3	5	33,9	0,15	4,66	750	2	42,63	86,25	47,59	2,57
27	Жаркое по- домашнему	60/140	407	24	24,2	21,6	0,06	3,0	0,0	0,2	29,7	122,9	56,2	4,4
648	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	1,6	0,0	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8	1,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	830,0	1001,8	39,19	31,39	131,93	2,19	22,99	751,75	2,8	132,54	340,55	149,11	12,28
	Итого за день:	1380,0	1411,8	51,29	39,59	170,63	2,38	23,81	751,85	43,7	409,38	629,95	191,34	14,27
2 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша молочная пшеничная с/м	200	247,78	7,44	9,1	33,83	0,16	0,21	0,1	0,82	127,43	159,4	42,86	1,16
2	Бутерброд с повидлом	70	353,5	4,2	13	54	0,12	0,1	0,1	3,8	18,9	151,9	18,27	1,54
692	Кофе с молоком	200	101	3	2,8	16,6	0,04	0,52	0,2	0,06	105,86	75	12,18	0,11
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,8	2,37	0,3	14,49	0,1	0,1	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9	0,6
	Итого:	500	776,08	17,01	25,2	118,92	0,42	0,93	0,4	4,78	259,09	425	83,21	3,41
	Обед													
132	Рассольник	250	130	2,4	5,7	15,7	0,1	6,71	1000	1,25	24,22	69	23,25	0,871
332	Макаронные изделия	150	194,17	5,42	3,67	33,33	0,11	0	0	0	9,22	43,6	7,31	0,74
487	Кура отварная	90	294	23,5	22,2	0,3	0,07	1,13	0,05	1,46	24,32	138,93	22,1	1,96
	Сок фруктовый	200	105,6	1	0	25,4	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0,2	0	0,2	13,8	77,4	19,8	1,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	880	992,07	40,51	33,36	124,56	0,67	72,16	1008,05	3,41	141,46	403,43	105,46	8,721
	Итого за день:	1380	1768,15	57,52	58,56	243,48	1,09	73,09	1008,45	8,19	400,55	828,43	188,67	12,131
3 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
334	Макароны с сыром	200	353,33	11,44	17	36,56	0,08	0,14	133,00	0,69	211,58	367,60	19,40	1,01
1	Бутерброд с маслом	75	186	2,4	12,7	14,6	0,07	0,00	97,95	1,17	8,70	41,85	9,90	0,63
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	505	739,33	16,34	29,9	66,36	0,25	7,54	230,95	1,96	273,78	456,15	47,6	3,54
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	103	2	6,2	8,8	0,06	41,6	23,5	0,1	41,6	34,2	19,9	0,7
509	Греча отварная рассыпная	150	363,6	8,83	5,67	38,58	0,26	0	1,386	3,078	19,69	25,58	136,01	4,69
461	Тефтели мясные	100	163	10,9	8,7	9,5	0,04	0,35	0,02	0,4	39,6	104,1	21,1	0,94
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,06	1,60	0,02	0,40	152,94	179,02	24,80	1,00

1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5	0,39
	Итого:	940	1314,8	35,43	27,41	132,83	0,8	56,95	24,976	4,428	358,26	490,8	278,92	10,8
	Итого за день:	1445	2054,13	51,77	57,31	199,19	1,05	64,49	255,926	6,388	632,04	946,95	326,52	14,34
4 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный	250	150	5,5	5,2	19,9	0,2	0,7	0,0	0,5	136,6	113,9	18,1	0,4
1	Бутерброд с сыром	70	82	4,1	2,8	9,5	0,0	0,1	0,1	40,3	102,5	128,8	11,9	0,5
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
1.5	Хлеб пшеничный	30	73	2,37	0,3	14,49	0,1	0,0	0,0	0,1	6,9	38,7	9,9	0,6
	Итого:	550	363	12,17	8,3	58,89	0,3	8,02	0,1	40,9	261,98	289,4	45,83	2,3
	Обед													
134	Суп крестьянский	250	115	2,3	5,5	12,7	0,05	8,01	305,25	3	31,97	78,75	17,94	0,67
492	Плов из мяса курицы	200	426,4	19,2	23,04	33,92	0,08	1,47	1,1	3,76	24,94	410,52	42,05	1,9
639	Компот из сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,11	0,16	0	14,19	31,94	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	0,2	0	0	0,2	13,8	77,4	19,8	1,2
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,10	10,50	37,50	14,10	1,17
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого:	740	869,9	28,72	29,6	116,52	0,44	9,59	306,51	7,06	95,4	636,11	101,96	5,83
	Итого за день:	1290	1232,9	40,89	37,9	175,41	0,74	17,61	306,61	47,96	357,38	925,51	147,79	8,09
5 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша манная молочная с/м	200	222	4,8	8,2	30,4	0,16	0,40	0,10	0,82	93,60	139,72	38,04	0,40
2	Бутерброд с джемом	70	451	4,2	19,6	65	5,05	0,14	49,00	0,88	22,00	32,00	19,00	1,75
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,06	1,60	0,02	0,40	152,94	179,02	24,80	1,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	500	1005	16,2	33	128,1	5,37	2,24	49,12	2,2	306,04	389,44	94,14	4,25
	Обед													
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	153	5,5	5	20,2	0,1	6,6	2,4	0,08	16,28	11,3	22,02	0,97
520	Пюре картофельное	150	141	3,08	4,8	20,03	0,1437,31	15,84	36	2,7	70,02	107,64	28,577	1,05
431	Печень по-строгановски	100	157	14,44	10	2,11	0,1	8,4	500	5,9	17,02	122,6	15,05	5,08
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:	990	964,7	31,17	21,79	91,09	0,57	48,46	538,44	9,78	254,22	396,44	132,247	15,55
	Итого за день:	1490	1969,7	47,37	54,79	219,19	5,94	50,7	587,56	11,98	560,26	785,88	226,387	19,8
6 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша рисовая	200	254,44	5,78	8	39,11	0,06	0,2	0,1	0,82	115,24	159,72	32,47	0,53
1	Бутерброд с маслом	75	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,00	97,95	1,17	5,80	41,85	6,60	0,42
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	505	672,44	12,18	20,3	77,71	0,23	2,1	98,25	2,15	256,88	315,27	71,37	2,35
	Обед													
138	Суп пшеничный с картофелем	250	117	2,6	2,6	19,3	0,09	7,0	23,5	0,1	16,6	34,2	24,1	0,9

224	Рагу из овощей	150	160	2,58	9,67	14,25	0,08	8,1	2,0	2,5	35,1	59,0	30,0	1,1
451	Котлета рубленая из птицы	90	151	8	8,2	10,6	0,03	0,1	2	0,8	26,9\	129	16,63	0,77
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Банан	150	133,5	1,65	0,45	30,3	0,05	13,05	0,05	0,15	7,5	33	40,5	0,39
	Итого:	930	981,2	22,18	22,31	102,6	0,58	35,84	27,55	3,85	172,13	378,1	153,78	7
	Итого за день:	1435	1653,64	34,36	42,61	180,31	0,81	37,94	125,8	6	429,01	693,37	225,15	9,35
7 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	Каша молочная из гречневой крупы	200	274,4	2,89	9,1	36,3	0,21	0,5	75	0,56	125,01	199,6	107,93	3,39
2	Бутерброд с джемом	70	451	4,2	19,6	65	5,05	0,14	49,00	0,88	22,00	32,00	19,00	1,75
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,06	1,60	0,02	0,40	152,94	179,02	24,80	1,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	500	1057,4	14,29	33,9	134	5,42	2,34	124,02	1,94	337,45	449,32	164,03	7,24
	Обед													
119	Суп перловый	250	135	2,7	4,5	19,4	0,090	6,2	0,1	1,9	18,0	103,5	25,1	1,0
150	Пюре гороховое	150	265	15,08	4,92	35,42	0,52	0	36	2,7	86,24	107,64	76,36	4,97
289	Биточки мясные	90	134	8,8	7,4	7,9	0,04	0,07	74,1	0,467	38,04	172,3	17,62	0,72
648	Кисель из концентрата	200	118	0	0	33,9	1,6	85,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	0,04	10	0,04	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:	980	1107,7	34,53	18,81	130,37	2,62	101,62	111,24	6,167	277,13	530,34	179,65	14,33
	Итого за день:	1480	2165,1	48,82	52,71	264,37	8,04	103,96	235,26	8,107	614,58	979,66	343,68	21,57
8 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная ячневая с/м	200	250	6,9	8	35,89	0,13	0,49	13,20	0,36	145,5	993,2	33,10	0,88
1	Бутерброд с маслом	75	345	3,3	27	20,4	0,07	0,00	97,95	1,17	13,20	41,85	7,86	0,75
693	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,06	0,52	0,02	0,40	110,4	179,0	26,97	0,88
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	505	837	16,1	38,5	70,19	0,363	1,11	111,17	2,032	306,6	1252,77	80,23	3,61
	Обед													
135	Суп овощной	250	86	1,2	3,5	10,7	0,07	8,52	1,75	6,25	22,52	152,25	20,54	0,75
511	Рис отварной	150	226,5	3,75	6	37,8	0,03	0	0	0	31,76	63,72	27,23	0,63
37	Рыба припущенная	90	74	15,9	0,9	0,5	0,9	0,16	40	1,9	33,62	161,2	44	0,71
639	Компот из сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30	0	0,11	0,16	0	14,19	31,94	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12	0,2
	Итого:	880	909,2	29,3	12,09	99,65	1,39	47,11	42,01	8,65	235,99	541,01	148,44	6,23
	Итого за день:	1385	1746,2	45,4	50,59	169,84	1,753	48,22	153,18	10,682	542,59	1793,78	228,67	9,84
9 день	Завтрак	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
176	Каша манная молочная с/м	200	323,33	7,67	8	54,67	0,09	0,51	0,10	0,82	126,48	139,72	20,64	0,57
2	Бутерброд с джемом	70	451	4,2	19,6	65	5,05	0,14	49,00	0,88	22,00	32,00	19,00	1,75

692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	520	1068,33	16,67	31,4	148,57	5,28	2,55	49,3	1,86	284,32	285,42	71,94	3,72
	Обед													
140	Суп-лапша на курином бульоне	250	153	5,5	5	20,2	0,1	6,6	2,4	0,08	16,28	11,3	22,92	0,97
509	Греча отварная рассыпная	150	260	8,83	5,67	38,5	0,258	0	1,386	3,078	19,69	25,58	136	4,69
20	Гуляш	100	199	13,8	14,5	3,2	0,07	5,07	1,49	0,5	11,42	119,19	18,64	2,09
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
686	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,0	7,3	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38	0,1	0,2	37	17	12	0,2
	Итого:	890	1069,7	36,28	26,76	97,55	0,818	57,29	5,376	4,158	197,29	295,97	232,16	11,8
	Итого за день:	1410	2138,03	52,95	58,16	246,12	6,098	59,84	54,676	6,018	481,61	581,39	304,1	15,52
10 день	Завтрак	Масса проции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
334	Макароны с сыром	200	334	10,8	12,34	42,6	0,18	0,32	133,00	0,69	429,24	367,60	62,30	2,09
1	Бутерброд с маслом	75	124	1,6	8,5	9,7	0,03	0,00	97,95	1,17	5,80	41,85	6,60	0,42
648	Кисель из концентратов	200	6	0	0	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	8,84	0,00	0,06
1.5	Хлеб пшеничный	30	142	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	37,5	38,7	12,3	1,1
	Итого:	505	606	14,7	21,04	72,5	0,31	0,42	230,95	1,96	473,02	456,99	81,2	3,67
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	119	2	6,2	129	0,05	7,99	1	0,1	41,76	102,5	23,04	1,1
332	Макаронные изделия	150	194,17	5,42	3,67	33,33	0,07	0	0	0	9,22	43,6	10,8	1,458
487	Кура отварная	90	294	23,5	22,2	0,3	0,07	1,13	0,05	1,46	24,32	138,93	22,1	1,96
692	Кофе с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	0,04	1,8	0,2	0,06	98,34	75	20	0,3
1.5	Хлеб пшеничный	60	284	4,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0,2	75	77,4	24,6	2,2
1.6	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	0,13	0,12	0,00	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	15	0,75	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	930	1191,37	41,17	37,66	219,18	0,61	26,24	2	2,22	294,54	491,43	126,04	11,168
	Итого за день:	1435	1797,37	55,87	58,7	291,68	0,92	26,66	232,95	4,18	767,56	948,42	207,24	14,838

Средние за 10 дней	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1793,7	48,6	51,1	216,0	2,9	50,6	371,2	15,3	519,5	911,3	239,0	14,0

*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, шестое издание, переизданное в 2-х частях,
издательство фирма "Партнер", Уфа, 2024 г.*