



Утверждено
приказом директора
МКОУ «Камышпетская СОШ»
от 31.01.2022 г. № 6-од

Примерное 10 – дневное меню для

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Камышпетская средняя общеобразовательная школа»

для детей 7 до 11 лет

(одноразовое питание)

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг										Минеральные вещества, мг	Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		Витаминный, мг											
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I				
69 2	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001			
137 1	Суп-картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011				
511 1	Рис отварной раскатанный с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	0,26	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013				
353 1	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015				
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22					
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78					
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25					
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3					
всего за день			26,27	29,60	126,11	937,00	0,15	14,92	0,355	465,40	392,98	183,19	5,64	0,04	0,00			

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный, мг										Минеральные вещества, мг	Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		Витаминный, мг											
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I				
130 1	Расолылик с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011				
71 1	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001				
376 2	Капустя тушеная с мясом говядины п/ф	200	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		27,93	100	34,22	0,49	0,013				
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3					
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25					
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3					
639 1	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34					
всего за день			20,96	29,90	89,10	711,00	2,51	17,62	0,30	336,29	406,00	60,74	4,46	0,03	5,00	5		

№ рецепта	Продукт питания, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг	Вит С и/или С-Витаминизация	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			I
т/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатый и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		43,58	43,81	21,52	0,035	0,026		
145 ²	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1	0,011		
438 ¹	Азу	200	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	101,21	24,43	1,52		0,013		
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1			
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3			
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34			
всего за день			25,62	23,53	127,00	703,00	0,22	34,33	0,02	352,79	382,24	34,04	2,03	0,05	0,00	

№ рецепта	Продукт питания, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг	Вит С и/или С-Витаминизация	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			I
168 ²	Суп карповый с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57	0,011		
т/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03	36,59	48		0,04	0,001		
508 ¹	Каша гречневая рассычатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52		0,013		
461 ¹	Фертели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78	0,015		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78			
п/п	Сок плодово-ягодный	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22			
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25			
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3			
всего за день			24,42	29,53	123,73	947,00	0,25	21,33	0,115	229,71	542,11	31,05	5,94	0,04	0,00	

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация							Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
69 2	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001
149 2	Борщ с картофелем с мясом говядины п*ф	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011
516 1	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294				7,82	39		1,48	0,013
377	Бифстеголов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			56,37	40		0,34	
639 1	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		10	32		0,25	
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			20	65		0,3	
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			251,82	356,00	83,80	2,99	0,03
		всего за день	36,74	41,03	128,61	1011,00	0,21	10,89	0,03					5,00

Шестой день

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация							Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
133 1	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011
82 2	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		84,4	68	16,8	0,05	0,001
416 2	Цигов с курицей	200	2,8	1,6	36,05	144	0,01	0,9	0,02	180,8	82,4	39,04	0,72	0,013
685 1	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78	
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25	
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3	
		всего за день	21,38	12,82	137,30	682,00	0,16	17,00	0,025	446,10	367,40	64,84	6,39	0,03

№ рецепта	Продукты пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	Витаминизация					
7/к 52/1 (65 %)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	164,5	0,03		0,3	125,8	40			0,054	0,001					
139 ¹	Суп гороховый с тренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011						
508 ¹	Каши гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52		0,013						
437 ¹	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78							
п/л	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22							
п/л	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25							
п/л	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3							
			37,12	32,84	128,62	865,50	0,16	6,47	0,40	324,88	296,75	112,17	2,82	0,03		0,00				

№ рецепта	Продукты пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	Витаминизация					
168 ²	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011						
71 ¹	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001						
534 ¹	Капустя тушеная с маслом сливочным	150	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	38	69,58	31,26	0,98	0,013						
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95							
638 ¹	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	12,24	91	0,01	5		56,37	40		0,34			5				
п/л	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25							
п/л	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3							
			24,55	24,16	89,48	857,00	0,22	12,29	0,36	497,56	380,79	48,43	4,72	0,03		5,00				

сезонной пищи

восемью дней

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I	Вит С при С-Витаминизации						
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011							
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03	36,59	31	0,04	0,04	0,001							
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,2	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013							
333 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015							
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1								
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12			155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22								
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25								
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3								
	всего за день		25,77	30,31	118,87	836	0,221	34,616	0,29	491,15	500,98	97,18	2,08	0,04	0						

десятый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I	Вит С при С-Витаминизации						
139 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говяжьим п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011							
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104	0,03		0,45	136,59	6,47	48,16	0,05	0,001							
417 ²	Рыгу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122	0,01		0,08	91,42	28,5	14	0,01	0,013							
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78								
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25								
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3								
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34								
	всего за день		26,67	22,78	103,69	676,00	0,14	17,13	0,555	454,30	224,75	159,56	4,95	0,03	8,3						
	Итого за 10 дней		269,50	276,50	1 172,51	8 225,50	4,25	186,69	2,45	3 850,00	3 850,00	875,00	42,02	0,350	23,300						
	Среднее за 10 дней		26,95	27,65	117,25	822,55	0,42	18,67	0,245	385,00	385,00	87,50	4,20	0,035	2,330						
			77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	1100	250	12	0,1							
			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,04	0,00						
			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,035							
			269,50	276,50	1 172,50	8 225,00	4,20	210,00	2 450,00	3 850,00	3 850,00	875,00	42,00	0,35							
			0,00	0,00	-0,01	-0,50	-0,04	23,31	2 447,55	0,00	0,00	0,00	-0,02	0,00							

Наименование сборника рецептур: 1-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год. т/к - технологическая карта. Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скуржинца, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 21

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласно Приложения 12 ОО с временем наложения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед

Пронумеровано _____
Прошнуровано _____ 7 6.

Директор МКОУ «Камышетская
СОШ»

А.В.Сугак

