

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Харь-Сибирская средняя общеобразовательная школа имени Б. Мажисова»



**Примерное десятидневное меню (бесплатное)**  
**возрастная категория 7-11 лет**

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша ячневая с маслом сахаром	150	5	8,9	46	175,05	3,6	0,1	1,3	2,6	5,1	6,9	4	2,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого:		10,3	11	132,78	542,35	8,4	12,9	1,9	5,22	28,4	79,9	32,5	15,7
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	1	6	4	74	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
106	Суп рыбный	200	10,8	4,4	24,1	179	0,04	0,8	0	0,06	139	382,9	38,6	0,5
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139
273	Котлеты натуральные мясные	80	32,5	34,1	17,7	208	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Итого		51,65	46,7	130,3	770,3	1,36	51,8	0,25	21,02	299,1	728,8	168,8	260,2
	<b>Итого за день</b>		<b>61,95</b>	<b>57,7</b>	<b>263,1</b>	<b>1434,7</b>	<b>8,68</b>	<b>53,7</b>	<b>2,15</b>	<b>26,24</b>	<b>326,9</b>	<b>797,6</b>	<b>196,3</b>	<b>273,7</b>

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша рисовая молочная	150	20,4	18,3	46	284	0,22	0	0,02	0,2	0,6	0,15	12	33
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Итого за прием		29,45	23,49	87,7	508,3	4,16	78	0,92	1,61	13,91	235,75	53,35	142,2
	Обед													
62	Салат морковный	80	1	0,8	20,6	91,2	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
101	Суп перловый с мясом из говядины	200	8,5	12	63	219	0	0	0,02	1,1	0,8	39	27,6	98
203	Макароны отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0		0,04	0	0,5	8	15	97
280	Фрикаделька мясная из говядины	80	16,64	19,04	0,96	152	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21
	Итого		35,8	33,44	168,76	822,1	5,93	0,72	4,58	49,2	13,3	363,1	141,8	310,7
	<b>Итого за день</b>		65,25	56,93	255,7	1330,04	7,93	67,72	5,5	50,81	26,61	594,9	189,55	451



4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	25,52	0,3
342	Компот из шиповника	200	0,29	0	35,26	143,8	0	0	0	0	0,8	12	6	16
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого		11,83	8,2	112,66	423,74	4,88	12,09	37,32	2,6	204,27	235,05	58,02	29
	Обед													
	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	0,02	7	0,2	0,7	41	67	35	7
94	Рассольник	200	1,68	4,5	13,2	104,4	0	0	0,4	11,2	0	47,5	49,7	134
302	Гречка отварная	150	6,9	2,7	27,9	212,9	10,2	0	0,15	2,7	1,5	14,25	25,5	18
290	Окорочка запечённая	80	18,56	19,52	0,96	140	0	0	0	0	0	0	0	0
350	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого		33,24	36,72	98,34	894,6	11,42	8,8	0,45	14,52	63,7	194,85	136,4	
	<b>Итого за день</b>		45,07	44,92	211	1318,34	16,3	20,89	37,77	17,12	267,97	429,9	194,42	188,9

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
177	Каша «Дружба» с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,75
	Хлеб с маслом сливочным	30	3	5,7	14,3	147	0	0	0,06	0	0,7	63,2	25,2	133,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	0,9
	Итого		14,24	17,11	80,6	560	2,2	23,2	82,96	1,7	160,5	326,6	119,3	139,05
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	60	2,64	7,44	2,64	97,6	3,3	27	87,2	31	15	57	6,4	5,6
87	Щи из свежей капусты	200	6,38	9,44	6,68	223	0,79	0	30,6	0,88	130,6	122	31,4	0,84
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139
232	Рыба запеченая	80	9,52	7,08	80	166,9	7,3	0,6	1,1	2	4	23	14	4,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого за прием		29,95	26,16	187,82	853,4	12,6	27,62	119,1	57,28	160	420,6	126	154,5
	<b>Итого за день</b>		40,19	43,27	268,42	1413,4	14,8	50,82	202,06	58,98	320,5	747,2	245,3	293,55

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150	4,8	8	23,4	358	0	0	0,14	0	1,6	38	58	240
177	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	0	1,2	0	0	0,8	0,1	0,8	2,2
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0		0,02	5	2,3	19	12	16
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	итого		9,5	9,3	87,5	534,3	1,2	1,2	0,16	5	13,9	117,2	95	258,9
	Обед													
62	Салат морковный	80	1	0,8	20,6	91,2	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
102	Суп гороховый	200	7,4	7,9	24,8	223	0		0,04	1,8	2,2	90	37	97
202	Макароны отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0		0,04	0	0,5	8	15	97
280	Фрикаделька мясная из говядины	80	16,64	19,04	0,96	152	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого за прием		38,34	36,54	147,26	860,3	6,62	0,7	10,18	47,14	137,6	467,1	184,8	307
	<b>Итого за день</b>		47,84	45,84	234,76	1394,6	7,82	1,9	10,36	52,14	151,5	584,3	279,8	566

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Булочка	100	7,9	9,4	64,9	337	0,11		79,08		31	89	13	1,3
	Итого		20,06	18,56	137,26	756,35	0,3	2,21	109,69		329,42	408,18	77,14	3,47
	Обед													
170	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23			35,5	42,58	21	0,95
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,09		0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
280	Фрикадельки	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Итого		24,74	29,38	203,5	801,5	0,3	15,78	51,02		162,99	529,97	169,78	8,41
	<b>Итого за день</b>		44,8	47,94	340,76	1557,85	0,6	17,99	160,71		492,41	938,05	246,92	11,88

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша из пшена с маслом и сахаром	150	9,8	10,2	41,3	233	0,1	0,02	0	0	0	0	0,02	100
	Булочка	100	7,9	9,4	64,9	337	0,11	0	79,08	0	31	89	13	1,3
178	Чай с молоком	200	1,9	2,13	23,6	121	1,4	0,8	1,2	0,2	6,6	2,4	4	11,2
	Итого за прием		19,6	21,73	129,8	691	1,61	0,82	80,28	0,2	37,6	91,4	17,02	112,5
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,8	0,1	0	0,12	0,01	0,04	0,02	0,04	37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200	7,6	5,28	18,64	228,8	3,3	4,4	44	2,7	1	6,7	3,3	109
362	Каша перловая рассыпчатая	150	539	6,32	47,4	213	0,02	0	0,01	0	0,003	0,1	0	134
232	Сосиска отварная	80	8,8	19,12	0,32	208,8	13	0	0	2,7	3,5	23	5	10
276	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за прием		28,54	35,58	120,42	884,7	21,3	26,4	44,73	8,01	16,44	100,82	40,44	304,5
	<b>Итого за день</b>		48,14	57,31	250,22	1575,7	22,91	26,4	125,01	8,21	54,04	192,22	57,46	417

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Плов из птицы	60/130	20,3	17,0	35,69	337	0,06	10,1	48		45,1	199,3	47,5	2,19
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	90
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого		25,2	18,3	147,6	512,3	3,2	32,1	49,9	1,7	55,5	265,5	79,1	94,69
	Обед													
50	Салат свекольный с сыром и чесноком	80	3,92	7,12	7,6	98	1,3	11	0,2	0,7	3,7	2	5,5	7,8
112	Суп вермишелевый с курицей	200	6,7	11,4	87	216	0,4	0	0	0	0,03	9,1	4,7	42
128	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	50,9	180	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139
273	Котлеты натуральные мясные	80	32,5	34,1	17,7	208	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1	18,6	69,3	1,2	0	0	0	9,2	60,1	24,2	0,7
	Итого за прием		50,53	54,82	210,8	887,9	2,91	11,02	0,44	24,1	15,28	297	117,2	311,1
	<b>Итого за день</b>		<b>75,73</b>	<b>73,12</b>	<b>358,4</b>	<b>1400,2</b>	<b>6,11</b>	<b>43,12</b>	<b>50,34</b>	<b>25,8</b>	<b>70,78</b>	<b>562,5</b>	<b>196,3</b>	<b>405,79</b>

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б,г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	Каша пшенная	180	7,92	6,86	45,45	272,4	0,2	0	25,2		19,96	161,32	56,81	1,85
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42			0,02		2,3	19	12	16
	Итого	530	12,61	9,39	125,38	558,45	0,28		25,3		71,06	312,52	101,81	18,81
	Обед													
187	Щи	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,08	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
416	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	31,13	1,5
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,1	0,31
	Итого за прием	790	24,56	24,07	102,76	752,64	0,41	55,41	59,35		172	414,56	118,33	5,6
	<b>Итого за день</b>		37,17	33,46	228,14	1311,09	0,69	55,47	84,65		243,06	727,08	220,14	24,51