

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Новикова К.И.»
Курского района Курской области

(305526, Курская обл., Курский р-н, пос. Петрин, дом № 1 «Б», тел.: 59-53-46, эл. почта kurskii106@mail.ru)

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа им. Героя

Советского Союза Новикова К.И.»

Анненков С.А./



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7-11 лет
в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им. Героя Советского

Союза Новикова К.И.»

(осень-зима)

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	ИТОГО		48,8	43,1	241,1	1496,2	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
268	каша рисовая молочная жидкая	150	6,2	7,0	37,6	238,4	0,0	1,5	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		10,8	11,8	83,0	480,4	0,2	1,6	42,2	0,1	71,3	12,7	82,3	1,2
обед														
7	салат из моркови	60	0,7	6,1	5,5	79,2	0,0	1,9	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		26,4	20,0	91,1	637,5	0,3	4,9	63,6	5,1	244,7	90,9	379,7	12,6
	ИТОГО		37,1	31,7	174,1	1117,9	0,5	6,5	105,8	5,2	316,0	103,6	462,0	13,8

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		17,1	21,1	83,3	582,2	0,0	1,0	0,0	0,0	86,7	74,1	370,8	4,9
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО		54,2	53,8	258,1	1691,9	0,1	2,1	33,1	32,6	270,4	265,2	1135,4	21,9

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	5,9	76,9	389,2	0,1	0,3	7,1	0,1	37,8	46,8	122,1	1,7
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,3	17,2	90,4	595,8	0,7	0,8	83,4	3,3	245,9	107,0	566,6	3,7
	ИТОГО		30,4	23,0	167,3	985,0	0,8	1,2	90,5	3,3	283,7	153,8	688,7	5,3

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		10,2	9,0	69,9	392,9	0,1	0,4	14,9	0,0	48,0	79,6	192,9	2,6
обед														
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		42,5	35,4	187,7	1231,7	0,6	7,1	80,9	4,6	161,9	327,4	459,9	21,9

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
268	каша рисовая молочная жидкая	150	6,2	7,0	37,6	238,4	0,0	1,5	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		7,2	7,8	72,2	387,7	0,1	1,6	40,0	0,0	31,1	15,3	82,3	1,2
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		31,4	34,1	206,9	1242,8	0,6	2,7	73,2	4,7	196,8	133,5	579,3	8,8

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
обед														
222	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	ИТОГО		53,7	46,2	245,8	1576,1	0,6	4,9	57,5	2,0	374,1	169,1	624,9	14,7

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
обед														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
268	каша рисовая молочная жидкая	150	6,2	7,0	37,6	238,4	0,0	1,5	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		21,9	24,5	101,6	705,3	0,1	1,7	2,2	0,1	96,3	55,1	286,3	3,3
обед														
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	ИТОГО		42,1	45,1	219,5	1399,2	0,5	17,8	98,9	2,0	337,9	270,6	846,9	10,6

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	
крупы, бобовые,мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	
мясо говядины 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	

