



Утверждаю

Директор МБОУ «ОШ № 15 Г. СНЕЖНОЕ»

И.Н. Марченко

Примерное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на осенний период 2023 учебного года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
ЗАВТРАК																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	121		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	38	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3						6,5	
	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13	60											
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	X	648	24,55	19,2	62,5	444,6											
ВТОРНИК																	
ЗАВТРАК																	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6г	Сырники со сметаной	65\7	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	56	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2		0	0	0
ИТОГО	X	605	15,6	31,52	61,7	637,6											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1г	Вареники ленивые отварные со сметаной	117	15,77	7,71	15	194,3	0,05	0,24	0,4	0,05		134	193		0	0	0

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6т	Сырники со сметаной	657	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	56	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2		0	0	0
ИТОГО	Х	256	0	0	0	47											
СРЕДА																	
ЗАВТРАК																	
54-1т	Вареники ленивые отварные со сметаной	117	15,77	7,71	15	194,3	0,05	0,24	0,4	0,05		134	193		0	0	0
-	Фрукты свежие(яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	245	15,97	9,73	53,3	375											
ЧЕТВЕРГ																	
ЗАВТРАК																	
54-6г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	130	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	13,8	566
	Икра кабачковая	26	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3					6,5		

-	Фрукты свежие (яблоко)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
-	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	625	350	349	361	533											

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-3м	Котлета из курицы	105	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72		22	108		13	13,8	77
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
-	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-2гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	257	257	257	267	489											

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3		17	12 1		23	42	1,39
54-25м	Курица тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
	Свежие фрукты (яблоки)	45	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2
	Икра кабачковая	38	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3						6,5	
	Хлеб в\с	30	2,1	0,24	13,2	60											
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38		6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	Х	257	257	257	267	10											

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	222,5	0,06	0,4	0,3	183		11 0	20 3		42	26,1	63
	Свежие фрукты (яблоки, апельсин)	45\5	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2

54-2 гн	ы) Коф ейны й напи ток на моло ке сгущ еном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20		
ИТОГ О	Х	200	15,9	21,9	34,3	355, 5													
СРЕДА																			
ЗАВТРАК																			
54-1т	Запеканка из творога				95	19,7	10,7	21,7	301, 2	0,06	0,3	0,3	51,1		22 4	29 1	29	39	50
	Све жие фрук ты (ябл оки)	55	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11		2	0,05	2,2		
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2		0	0	0		
ИТОГ О	Х	142	142	142	152	10													
ЧЕТВЕРГ																			
ЗАВТРАК																			
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая				150	6,4	6,5	35,5	255, 8	0,18	0,03	0	21,3		17	12 1	23	1,46	17
54- 11р	Рыба (мин тай) туше ная в	130	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146		101	8,62	442		

К																
За 1 день			19,02	15,1	66,5	482,05										

Примечание Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022

Примерное десятидневное меню (обед) для организации питания детей на осенний период 2023 учебного года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

	Икра кабачковая	30	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3					6,5	
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64	20,75	0,9	35,25
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3		17	121	23	1,46	17
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221		31	146	101	8,62	442
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20
ИТОГО	Х	810	0	0	0	189										

ВТОРНИК

ОБЕД

54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100	20	2,5	36
-------	---------------	-----	-----	------	------	-----	------	------	-----	-----	--	----	-----	----	-----	----

-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41		21	0,06	12
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176		23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125		82	63		25	0,7	29
	Вафли	29	1,37	1,62	8,72	52,7											
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
ИТОГО	Х	849	30,67	21,14	101,7	729,2											

СРЕДА

ОБЕД

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68		21	0,29	41
54-5з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23	122		10	85		9,8	0,16	8,3
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73		21	7,24	27
54-25м	Курица тушеная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112		35	12	95
-	Фрукты свежие, апельсины	81	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14		0	10	0,1
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8		0	0	0
ИТОГО	Х	911	0	0	0	0											

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

54-16з	Винегрет с растительным маслом	75	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72	0		2,2	122		7,9	0,14	12
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168		42	53		21,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5											
54-12г	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	255,	0,1	0,03	0	21,3		17	12		23	1,46	17

	рассыпчатая					8	8						1			
54-25м	Курица тушеная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112	35	12	95
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20
ИТОГО	X	845	0	0	0	743,1										

ПЯТНИЦА

ОБЕД

54-11з	Салат из моркови и яблок	65	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	0		3,6	90	10	0,09	22
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145		40	182	102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-12м	Плов из курицы	230	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147		20	234	40	27,5	169
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0	0,3		4,5	7,2	0	0	0
ИТОГО	X	795	0	0	0	0										

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

-	Икра кабачковая	47	0,45	2,66	2,8	36,9			6,3	6,3					6,5	
54-20с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130		58	64	20,75	0,9	35,25
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12
54-5м	Котлета из курицы	105	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72		22	108	13	13,8	77
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20
ИТОГО	X	802	0	0	0	86										

ВТОРНИК

ОБЕД

54-2с	Борщ с капустой,	250	1,63	4,55	10,9	91,2	0,4	0,5	8,5	168		42	53	21,5	0,5	28,25
-------	------------------	-----	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	--	----	----	------	-----	-------

	картофелем со сметаной				5	3										
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181	22	3,52	16
54-21м	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5		17	176	23	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	65	2,2	2,6	8,7	68,1	0,03	0,06	31	125		82	63	25	0,7	29
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3	0	0	0
ИТОГО	Х	815	22,13	21,9	104,2	721,1										
СРЕДА																
ОБЕД																
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121		34	100	20	2,5	36
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4		6,9	73	21	7,24	27
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	125	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189	138	13,8	566
-	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92		41	37	0	15	0,7
-	Печенье сахарное	33	1,8	2,4	18,6	104,2										
-	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0		16	11	2	0,05	2,2
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0		7	7	1	0,02	1,4
ИТОГО	Х	958	0	0	0	301										
ЧЕТВЕРГ																
ОБЕД																
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	0		3,6	90	10	0,09	22
54-20с	Суп картофельный с	250	10,4	3,2	18,2	144,	0,1	0,12	11	145		40	18	102,2	7,88	4,23

	рыбой (минтай)					2	5						2			
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4		12	41	21	0,06	12
54-25м	Курица тушеная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	286		23	112	35	12	95
544-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107	9	1,76	20
ИТОГО	Х	800	0	0	0	86										
ПЯТНИЦА																
ОБЕД																
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122		17	68	21	0,29	41
54-5з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23	122		10	85	9,8	0,16	8,3
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-22м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260		32	193	43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	55	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11		40	14	0	10	0,1
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96		6,7	6,8	0	0	0
ИТОГО	Х	875	1	7	0	0										
ИТОГО ЗА ОБЕД			262,7	214,2	1058,15	7350,6										
			26,27	21,42	105,8	735,0										

Примечание Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022