

Утверждаю

Директор МКОУ «Мушаковская СОШ»



Е.В. Краснопёрова

02 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
горячих обедов
для организации питания детей 6-11 лет
на весенне-летний период**

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)		Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)									
			Белки	Жиры		Углеводы	B	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
	Обед																	
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,1	13,11	24,01	7,98	0,34					
60	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	105,60	0,14	14,96	0,07	39,60	86,80	31,68	1,38					
79	Котлета "Мираж"	90	22,28	21,4	10,2	316	0,19	0,9	0,05	28	308,25	71	4,8					
108	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	2,6	25,4	164,1	0,35	0	15	68	163	65	5,16					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18					
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	59,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9					
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2					
	Итого		67,08	33,43	209,99	920,08	1,11	22,64	15,222	242,11	872,66	250,66	17,96					

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 6-11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал/кг	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
	Обед																
3	Салат из свеклы,сыра и чеснока	60	4,8	10,7	6,5	141	0,02	4,6	40	167	111	22				1,25	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	170,4	0,06	26	0,24	40,8	46	14,94				0,73	
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,06	0,01	21	4,86	37,17	21,12				1,11	
437	Гуляш из отварной говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	26	28,5	162	22				4,99	
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	22,2	92	0,02	0,12	0	6,8	4,2	3,4				0,92	
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47				3,9	
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28				2,2	
	Итого		48	28,3	205,35	898,7	0,79	36,93	87,24	335	647,4	158,5				15,1	

День: Среда
Неделя: Первая

Сезон : весна - лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(г р)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																
47	Винегрет овощной	60	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	23	42	18	0,79				
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,16	1	8,4	106	0	0,74	0,46	33	5,65	2,86	0,3				
92	Картофельное пюре	150	4,15	6,75	21,9	173,5	0,18	25,6	0,1	131,4	74	32,3	1,17				
437	Гуляш из курицы	100	9,7	9,4	7,9	157,2	0,23	6,2	0,35	28,5	163	40,4	4,99				
705	Напиток из шиповника	200	0	0	70	76	0,01	24	0	5,55	0	0	0,03				
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9				
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2				
	Итого		38,61	26,25	253	795,5	0,86	62,74	0,91	308,45	571,65	168,56	13,38				

День: Четверг
Неделя: Первая

Сезон : весна -лето

с 6 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(г р)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																
17	Салат из свежих помидор	60	1	6,2	3,6	74	0,06	21	0	14	25	19	19				
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	108,8	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95				
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	0,06	8,9	7,9	28	165	22,7	1,2				
217	Каша рисовая	150	4,44	16,3	27,6	219	0,04	0,94	29	91,4	115,5	27	0,09				
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0	16,4	10,7	4,3	0,9				
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9				
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2				
	Итого		39,94	34,97	202,98	783,6	0,7	39,2	36,9	272	645,8	169	28,24				

День: Пятница
Неделя: Первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)								
			Белк и	Жиры	Углевод		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	Обед																	
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,7	2,24	44,52	0,03	10,1	0	11,21	20,77	9,76	0,44					
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	14	182	0,08	6,04	0	21,16	0	0	0,78					
461	Тфтели	90	3,8	5,6	5,2	192	0,12	0,52	0,32	45	122	19	1,86					
510	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,15	0	3	12,6	210	84,15	2,85					
156	Напиток лимонный	200	0,3	0	15,2	84	0,01	2,8	0	3,28	1,54	0,84	0,11					
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9					
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2					
	Итого		37,8	23,6	217,44	976,32	0,79	19,4	3,32	180,25	641,31	188,8	12,14					

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Обед																
44	Салат "Космос"	60	3,5	8,8	3,5	107,4	0,02	27,7	0	1,5	20,4	18	10,8	0,55			
129	Суп "Харчо"	200	2,47	2,06	13,38	132,2	0,11	1,92	7,08	1,04	100,3	128,8	57,44	1,66			
608	Котлеты,биточки,шницеля	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5			
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11			
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,2	22,2	92	0,02	0,12	0	0,08	6,8	4,2	3,4	0,92			
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	0	47	157	47	3,9			
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	0	40	130	28	2,2			
	Итого:		49,24	30,03	219,43	923,6	0,71	29,9	56,83	2,62	263,11	641,55	199,9	11,84			

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Обед																
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34				
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,064	26	0,24	40,8	46	14,94	0,73				
330	Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	460	0,08	1,1	38	24	268	53	2,63				
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,02	4	0	8,5	0	5,24	0,91				
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9				
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2				
	Итого		44,76	32,79	206,13	825,58	0,584	36,8	38,24	173,41	625,01	156,16	10,71				

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон : весна-лето

с 6 лет до 11

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																
17	Салат из свежих помидор	60	1	6,2	3,6	74	0,06	21	0	14	25	19	0,86				
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	4,5	17,8	133,6	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62				
436	Жаркое по-домашнему	250	20,4	101,76	32,26	447,05	0	2,96	0	26	118	23,4	1,7				
497	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	3	4	2,9	0,15				
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	47	157	47	3,9				
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	40	130	28	2,2				
	Итого		46,6	115,4	201,76	890,45	0,64	29,71	0	160,46	503,74	148,54	10,43				

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон : весна-лето

Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(г р)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Обед																
22	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	100,4	0,05	6,25	0	1,9	24,28	44	30,75	1,08			
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,5	84,8	0,04	8,23	0	1,88	35,5	42,58	21	0,95			
143	Котлеты или биточки рыбные	100	10,36	1,93	6,79	105,93	0,06	19,96	16,7	1,3	28,5	337,9	40,4	4,99			
92	Картофельное пюре	150	4,15	6,75	21,9	173,5	0,18	25,65	0,1	0,15	131,4	74	32,3	1,17			
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	96	0,02	4	0	0,2	7	14	4	2,8			
575	Хлеб ржано- пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	4	47	157	47	3,9			
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	0,66	40	130	28	2,2			
	Итого		40,19	16,12	206,21	755,43	0,75	64,09	16,8	10,09	313,68	799,48	203,45	17,09			

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Обед																	
41	Салат "Удмуртский"	60	5,4	7,4	5,03	108,4	77,9	1,96	0	1,5	20,4	18	10,8	0,55				
132	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	14	108	0,08	6,04	0	0	21,16	0	0	0,78				
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0,45	4,86	37,17	21,12	1,11				
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,26	6,2	3,6	1,26	28,5	0	23,4	4,99				
685	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69				
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	6,8	1,3	39,8	54,4	0,18	0	0	0	47	157	47	3,9				
573	Хлеб пшеничный	60	15,2	1,6	98,4	140,4	0,22	0	0	0	40	130	28	2,2				
	Итого		49,82	25,02	207,78	795,65	78,71	14,4	24,6	3,61	182	361,37	144,72	14,22				