

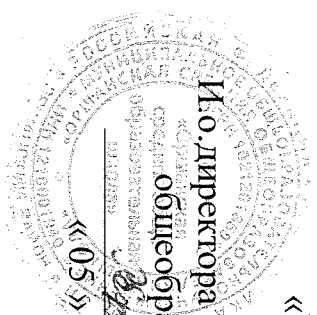
«Согласовано»

«Утверждено»

Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Республике Марий Эл

Буллатова С.И.

И.о. директора МОУ «Оршанская средняя  
общеобразовательная школа»  
Ефремова В.В.  
«05» августа 2020 года



## **Примерное 10-дневное меню**

### **для обучающихся с 7 до 11 лет**

**муниципального образовательного учреждения**

**«Оршанская средняя общеобразовательная школа»**

**Оршанского муниципального района**

Неделя первая (осенне-зимний период)

День: первый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Fe	P	Ca	Mg	Fe	P		
																			Белки	Жиры
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша манная с маслом	200/10	4,8	12,1	30,4	225	0,02	0,02	0,46	2,4	11,5	0,2	36,3							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,02	0,05	85,6	9,5	0,1	61,3							
2	Бутерброд с повидлом	35/15	2,96	0,28	27,3	122	0,03	0,03	0,29	5	3,5	0,27	0,23							
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>15,9</b>	<b>71,6</b>	<b>499</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,8</b>	<b>93</b>	<b>24,5</b>	<b>0,57</b>	<b>97,83</b>							
<b>Обед</b>																				
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/20	9,58	15,48	17,84	252,4	4,89	20,2	9,2	2,45	27,6	28	2,3	123,7						
443	Плов из свинины	200	21,6	11,8	37,8	350	0,06	0,06	3	4,14	13,3	32	1,6	132,6						
43	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,45	44	0,03	0,03	2,5	0,83	51	38	0,7	55						
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,2	15	58	0,02	0,02	0,02	0,3										
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,8	63	0,02	0,05	0,43	7,6	12,9	1,3	0,6							
	<b>Итого:</b>		<b>34,48</b>	<b>30,2</b>	<b>89,89</b>	<b>767,4</b>	<b>4,93</b>	<b>20,34</b>	<b>14,72</b>	<b>7,85</b>	<b>99,8</b>	<b>110,9</b>	<b>5,9</b>	<b>311,9</b>						
	<b>Всего:</b>		<b>43,88</b>	<b>46,1</b>	<b>161,49</b>	<b>1266,4</b>	<b>4,95</b>	<b>20,41</b>	<b>14,72</b>	<b>8,65</b>	<b>197,8</b>	<b>135,4</b>	<b>6,47</b>	<b>409,73</b>						



Неделя вторая (осенне-зимний период)

День: сельмой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B	C	E	Ca	Mg	Fe	P						
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша овсяная с маслом	150/10	4,2	7,8	19,8	172	0,02	0,15		0,02	20,1	48,3	0,7	109						
0		0			0	0		0			0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный в/с	35/15	2,96	0,28	27,3	122		0,03			5	3,5	0,27	0,23						
	<b>Итого:</b>		<b>7,16</b>	<b>8,08</b>	<b>47,1</b>	<b>294</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>		<b>25,1</b>	<b>51,8</b>	<b>0,97</b>	<b>109,23</b>						
<b>Обед</b>																				
132	Расолюльник	200	2,4	3,6	16	158,4	0,01	0,01	14	0,08	16	20,64	0,8	5992						
454	Котлета по-хлыновски	50	44,55	10,75	19	171	0,03	0,09	1,68		8,98	13,31	1,33	55,3						
511	Рис отварной	100	0,8	2	12,8	152	0,01	0,02			2,3	12	0,27	36,8						
214	Капуста тушеная	50	1,2	2,3	5,32	47,2		0,02	6,96	0,15	29,84	11,04	0,44	21,32						
638	Компот из изюма	200	0,4		27,4	124		0,03			16	8,4	0,6	25,8						
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,8	63	0,02	0,05			7,6	12,9	1,3	0,6						
	<b>Итого:</b>		<b>51,75</b>	<b>19,07</b>	<b>95,32</b>	<b>715,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>22,64</b>	<b>0,23</b>	<b>80,72</b>	<b>78,29</b>	<b>4,74</b>	<b>6131,82</b>						
	<b>Всего:</b>		<b>58,91</b>	<b>27,15</b>	<b>142,42</b>	<b>1009,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>22,64</b>	<b>0,23</b>	<b>105,82</b>	<b>130,09</b>	<b>5,71</b>	<b>6241,05</b>						

Неделя вторая (осенне-зимний период)

День: шестой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры			А	В	С	Е	Са	Мg	Fe	Р	Ca	Мg	Fe	Р		
<b>Завтрак</b>																			
311	Капша пшеничная	200/5	4,3	7	23,8	316	0,01	0,09	0,7	8	23,3	66,6							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,02		85,6	9,5	0,1	61,3						
	Хлеб пшеничный в/с	35/15	2,96	0,28	27,3	122	0,03	0,03		5	3,5	0,27	0,23						
	<b>Итого:</b>		<b>9,76</b>	<b>10,88</b>	<b>79,8</b>	<b>590</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>98,6</b>	<b>36,3</b>	<b>0,37</b>	<b>128,13</b>						
<b>Обед</b>																			
135	Суп из овощей с курицей	200/10	2	5,5	12,9	146	0,02	0,06	27,12	20,5	17,3	0,64	42,4						
423	Тфтели	60	8,2	9,8	7,8	154		0,06	2	12,5	15,5	1,5	98						
33	Макаронны отварные	200	6,9	4,8	45	313	0,1	0,18	10,6	10,8	16	0,66	122						
17	Салат из огурца с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	0,01	3,33	13,97	8,06	0,37	16,94						
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,02		0,02	0,3			0						
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,8	63	0,02	0,05		7,6	12,9	1,3	0,6						
	<b>Итого:</b>		<b>20,22</b>	<b>23,59</b>	<b>97,07</b>	<b>769,88</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>32,47</b>	<b>10,6</b>	<b>65,67</b>	<b>4,47</b>	<b>279,94</b>						
	<b>Всего:</b>		<b>29,98</b>	<b>34,47</b>	<b>176,87</b>	<b>1359,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,5</b>	<b>32,47</b>	<b>10,6</b>	<b>164,27</b>	<b>106,06</b>	<b>4,84</b>	<b>408,07</b>					

Неделя первая (осенне-зимний период)

День: пятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Fe	P						
<b>Завтрак</b>																				
302	Каша овсяная с маслом	150/10	4,2	7,8	19,8	172	0,02	0,15			0,02	20,1	48,3	0,7	109					
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152		0,02				85,6	9,5	0,1	61,3					
	<b>Итого:</b>		<b>6,7</b>	<b>11,4</b>	<b>48,5</b>	<b>324</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>		<b>105,7</b>	<b>57,8</b>	<b>0,8</b>	<b>170,3</b>					
<b>Обед</b>																				
134	Суп крестьянский с мясом	200/16	5,76	13,05	11,4	187,2		0,14	16			22,92	21,88	0,96	43,28					
390	Котлета рыбная люблинская	75	12,45	3,9	7,5	173,25	0,03	0,3				24,6	36,9	0,75	246					
520	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183	0,01	0,02	24,1			49,3	37,1	1,35	115,5					
40	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	0,23	0,01	3,78	2,78		20,71	9,6	0,54	102					
705	Напиток из шиповника АК	0	0,4	0	23,6	94		0,01	0,17			7,5	8,5	2,55	0,18					
	Хлеб ржаной	40	34,48	30,2	89,89	72,4	4,93	20,34	14,72	0,5		99,8	110,9	5,9	311,9					
	<b>Итого:</b>			<b>56,25</b>	<b>185,89</b>	<b>762,75</b>	<b>5,2</b>	<b>20,82</b>	<b>58,77</b>	<b>3,28</b>		<b>217,33</b>	<b>224,88</b>	<b>12,05</b>	<b>818,86</b>					
	<b>Всего:</b>		<b>6,7</b>	<b>67,65</b>	<b>234,39</b>	<b>1086,75</b>	<b>5,22</b>	<b>20,99</b>	<b>58,77</b>	<b>3,3</b>		<b>323,03</b>	<b>282,68</b>	<b>12,85</b>	<b>989,16</b>					



Неделя первая (осенне-зимний период)

День: третий

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Fe	Р						
Завтрак																				
311	Каша пшеничная	200/5	4,3	7	23,8	316	0,01	0,09		0,7	8	23,3								
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,8	124	0,04	0,04	0,03	1,68	0,5	20	1,7	20,7						
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,24	15	72		0,05		0,34	156	11,7	0,49	0,3						
	<b>Итого:</b>		<b>7,4</b>	<b>7,24</b>	<b>70,6</b>	<b>512</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>2,72</b>	<b>164,5</b>	<b>55</b>	<b>2,19</b>	<b>87,6</b>						
Обед																				
	Суп картофельный с крупой	200	3,2	3,8	2,8	138,4		0,03	1,3	1,86	16,9	19,7	0,8	74,72						
138	и рыбными консервами																			
437	Гуляш	50/50	6,9	3,3	2	66		0,05	3,1		12,2	21,9	2,3	11,5						
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,2	277	0,02	0,27	0,8	0,11	23,47	12,45	4,2	188						
536	Свежая тушеная	50	0,9	1,9	5,5	42,5		0,02	8,3	0,19	23,5	16,35	0,5	27						
638	Компот из чернослива	200	0,6		29	116			0,7		20	25,5	0,7	20,7						
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	19	96	0,03	0,06		0,5	9,8	16,6	1,67	0,77						
	<b>Итого:</b>		<b>23,1</b>	<b>20,3</b>	<b>99,5</b>	<b>735,9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>	<b>14,2</b>	<b>2,66</b>	<b>105,87</b>	<b>112,5</b>	<b>10,17</b>	<b>322,69</b>						
	<b>Всего:</b>		<b>30,5</b>	<b>27,54</b>	<b>170,1</b>	<b>1247,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,61</b>	<b>14,23</b>	<b>5,38</b>	<b>270,37</b>	<b>167,5</b>	<b>12,36</b>	<b>410,29</b>						



Неделя первая (осенне-зимний период)

День: второй

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Мg	Fe	Р	К	Na	Cl	Ca	Мg	Fe	Р		
<b>Завтрак</b>																							
302	Каша рисовая с маслом	200/6	2,9	2,4	23,8	238	3,08	32,05	-	0,37	184	34,6	2,8	183									
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	0,02	0,6	1,4	24	15,7	0,48	0,45									
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,24	15	72	0,04	0,05	0,24	0,34	156	11,7	0,49	0,3									
	Печенье сахарное	20	1,5	2,3	14,88	83,4	-	-	-	-	165	-	-	-									
	<b>Итого:</b>		<b>6,6</b>	<b>2,64</b>	<b>85,28</b>	<b>519,4</b>	<b>3,12</b>	<b>32,12</b>	<b>0,84</b>	<b>2,11</b>	<b>529</b>	<b>62</b>	<b>3,77</b>	<b>183,75</b>									
<b>Обед</b>																							
110	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10	1,6	14,8	11,56	146	0,02	0,02	20	2,37	37,1	220	1	39									
307	Котлета из куриной грудки	50	9,7	7,6	7,6	131	1,08	0,045			11,1	19,35	21	111									
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183	0,01	0,02	24,1		49,3	37,1	1,35	115,5									
576	Огурец соленый (или свежий)	25	0,07	-	-	20					6,25		0,75	5									
631	Компот из свежих яблок АК	200	0,3	-	15,7	142	0,02	0,01	5,2	0,2	6,8	3,6	0,9	4,4									
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	19	96	0,03	0,06	0	0	9,8	16,6	1,67	0,77									
	<b>Итого:</b>		<b>18,85</b>	<b>29,3</b>	<b>81,06</b>	<b>718</b>	<b>1,16</b>	<b>0,155</b>	<b>49,3</b>	<b>2,57</b>	<b>120,35</b>	<b>296,65</b>	<b>26,67</b>	<b>275,67</b>									
	<b>Всего:</b>		<b>25,45</b>	<b>31,94</b>	<b>166,34</b>	<b>1237,4</b>	<b>4,28</b>	<b>32,275</b>	<b>50,14</b>	<b>4,68</b>	<b>649,35</b>	<b>358,65</b>	<b>30,44</b>	<b>459,42</b>									

Неделя вторая (осенне-зимний период)

День: десятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		порции	(г)	Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Fe	P						
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша ячневая	200/10	6	8,1	33,2	237	0,02	0,09						118,2	92	3	106				
636	Компот из апельсинов АК	200	0,5		34,46	140		0,015	24,53					14,74	5,39	0,2	0,11				
3	Бутерброд с сыром	30/15	2,5	0,24	15	125,4	0,04	0,05	0,24	0,51			156	11,7	0,49	0,3					
	<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>8,34</b>	<b>82,66</b>	<b>502,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,155</b>	<b>24,77</b>				<b>288,94</b>	<b>109,09</b>	<b>3,69</b>	<b>106,41</b>					
<b>Обед</b>																					
124	Щи из св. капусты со сметаной	200/10	2,56	2,88	15,04	132	0,02	0,1	24,8	0,1			28,64	16,08	0,64	36,56					
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183	0,01	0,02	24,1				49,3		1,35	115,5					
467	Биточки по-белорусски	60	9,6	17,88	8,25	228	0,15	0,63	0,84				84	43,27	22,4	359,1					
51	Салат из свежих с яблоками	50	0,75	1,5	5,25	37	0,02	0,03	7,2	0,52			22,4	23,61	0,66	38,5					
638	Компот из черносливя	200	0,6		29	116			0,7				20	25,5	0,7	20,7					
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	19	96	0,03	0,06					9,8	16,6	1,67	0,77					
	<b>Итого:</b>		<b>20,69</b>	<b>29,16</b>	<b>103,74</b>	<b>792</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>57,64</b>	<b>0,62</b>			<b>214,14</b>	<b>125,06</b>	<b>27,42</b>	<b>571,13</b>					
	<b>Всего:</b>		<b>29,69</b>	<b>37,5</b>	<b>186,4</b>	<b>1294,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,995</b>	<b>82,41</b>	<b>0,62</b>			<b>503,08</b>	<b>234,15</b>	<b>31,11</b>	<b>677,54</b>					

Неделя вторая (осенне-зимний период)

День: девятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции (г)	Белки	Жиры		Углеводы	А	В	С	Е	Ca	Mg	Fe	P		
<b>Завтрак</b>																
334	Макаронь с сыром	200/15	10,8	12,4	29,3											
686	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2		0,05	0,59		221			1,04			
	Печенье сахарное	20	1,5	2,3	14,88			2,8		3,1	0,8			1,5		
	Хлеб пшеничный в/с	30	5,75	4,59	14,6		0,05			165						
	<b>Итого:</b>		<b>18,35</b>	<b>19,29</b>	<b>73,98</b>		<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>545,1</b>	<b>12,5</b>	<b>1,53</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>		
<b>Обед</b>																
133	Суп картофельный с фаршем	200	6	3,28	16,4		0,25	19,3	0,72	17,9	31,3	44	105			
366	Запеканка творожная с повидлом	150/20	22,8	18,6	28,4	0,08	0,09	0,74		226,4	48,92	0,84	344,91			
749	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	15,2	0,33		7,2	0,52	22,4	23,61	0,66	38,5			
705	Напиток из шиповника АК	0	0,4		23,6		0,01	0,17		7,5	8,5	2,55	0,18			
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,8	0,02	0,05			7,6	12,9	1,3	0,6			
	<b>Итого:</b>		<b>32,17</b>	<b>26,6</b>	<b>98,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,4</b>	<b>27,41</b>	<b>1,24</b>	<b>274,3</b>	<b>125,23</b>	<b>49,35</b>	<b>489,19</b>			
<b>Всего:</b>																
			<b>54,12</b>	<b>50,59</b>	<b>192,5</b>	<b>0,48</b>	<b>0,6</b>	<b>51,04</b>	<b>1,94</b>	<b>669,4</b>	<b>165,03</b>	<b>51,18</b>	<b>557,59</b>			