



Согласовано

Начальник Западного Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области

 Карамов Р.К.  


Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Ольшанка  
Саратовской области Аркадакского района

  
 /Шапошникова О.В./

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей МБОУ-СОШ с.Ольшанка  
Аркадакского района Саратовской области

**День 1 понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Кабачковая икра т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
	Борщ на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
Итого			23,7	17,28	205	664,04	0,27	99,40	23	1,9	132,28	401,66	101,35	5,01

**День 2 вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий (кусочек)	60	0,80	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп картофельный	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	00	24	67,7	26,65	0,96
	Картофель отварной со сливочным маслом	100/5	3,2	5,2	22,88	151,36	1,3	21,75	23,0	0,02	18	0,3	33	1,2
	Рыба тушёная с овощами	90/50	13,85	14,85	6,53	240	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого			20,28	19,35	76,64	584,12	0,22	43,18	0,05	0,96	100,16	114,48	74,59

**День 3 среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий ( кус	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп картофельный на костном бульоне с рисом	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,12	31,9	129,96	40,01	1,61
	Рагу овощное	150	2,4	4,4	10,3	178	0,15	2,5	0	0,15	42	90	32	1,2
	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,7	1,20
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого		24,79	23,19	73,28	732,88	12,73	187,16	31,8	0,81	135,81	436,17	125,59	5,25

**День 4 четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Зелёный горошек т/о	60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	3,4	0,03	0,15	67,03	0,03	0,06	0,21
	Рассольник на курином бульоне	250	3,3	6,8	22,6	113,3	0,1	8,3	0	0	23,5	0	12,3	1,3
	Плов из курицы	150	15,6	20,3	43	301,5	0,05	9,1	0	1,6	38,3	78,6	18	0,9
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Печенье в пачках	100	7,50	9,8	74,4	417	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
	Итого		21,16	30,75	96,53	648,18	12,51	36,4	3,85	2,2	88,31	166,11	62,58	3,04

**День 5 пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	3	0	0,04	14	26	13,4	0,72
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
	Рыба тушеная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Чай с лимоном	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Сок в пачках	200	0,10	0,13	11,2	45	0,5	9	0	1,80	16	14	10	0,2
Итого			23,66	20,05	74,02	666,34	0,31	45,89	0,07	0,46	166,11	522,89	109,93	3,28

**День 6 понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Кабачковая икра, т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,33	2,03
	Жаркое по- домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265	0	8,71	0	0	31,1	3,37	65,7	4,03
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Печенье в пачках	100	7,50	9,8	74,4	417	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
	Итого			36,42	15,26	52,39	639,01	0,09	27,2	0,27	0,46	99,34	179,23	136,67

**День 7 вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Огурец свежий (кус)	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп из овощей с фасолью	250	9,27	8,64	14,6	173,96	0	7	0	0	55,91	0	43,79	2,2
	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	0,04	0,4	0	0	1,94	0	0	0,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,97	2,9	21,14	122,4	0	0	0	0	12,58	103,21	12,66	0
	Какао на молоке	200	3,39	3,0	24,30	139,66	0,03	0,4	13,0	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	2	0,7	1,1	6	12	12	3,8	0,6
	Итого		25,92	13,05	69,73	535,62	0,09	19,68	0,04	0,46	98,65	191,89	92,09	3,64

**День 8 среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	24	0,04	3	0	0,04	14	26	13,4	0,72
	Суп картофельный с вермишелью	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0	5,81	0,23	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Капуста тушеная с мясом говядины	200	23,38	21,25	44,61	451,25	0	0	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0	1,8	0	0,1	16	14	10	0,2
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Фрукты свежие	200	1,88	0,70	19,29	98,95	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	Итого		32,17	26,93	96,74	793	0,09	168,81	60,23	0,44	122,26	377,91	128,18	6,39

**День 9 четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Зелёный горошек	60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	3,4	0,03	0,15	67,03	0,03	0,06	0,21
	Борщ с капустой на мясом бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0,01	44,38	53,23	26,25	1,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	0	1,3	5,7	153	21	0,8
	Куры тушёные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	12,2	127,2	16	1,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Вафли	100	5	29	63	530	0,05	0	1,9	11	29	90	20	0
Итого			19,18	24,04	201,38	681,24	0,21	38,075	0,04	1,77	102,48	411,76	95,65	4,28

**День 10 пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: до 12 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Помидоры свежие	60	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	0	0,03	20	42	14	0,6
	Суп-лапша с курицей	250	2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,5	0,02	0,015	19,7	0,5	0,3	0,58
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	150	6,6	7,2	41,2	227,3	0,02	1,2	0	0	1,42	121	6,8	4,5
	Рыба тушёная с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,71	0,96
	Кисель фруктовый	200	0,03	0	27,60	110,40	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшенично- ржаной	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Сок в пачках	200	0,10	0,13	11,2	45	0,5	9	0	1,80	16	14	10	0,2
	Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	0,18	19	0,07	0,505	100,52	228,6	57,9

