

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Вершинская школа - сад»



С.А. Говорина



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Вершинская начальная школа – детский сад»

**Примерное 10-дневное меню для МКОУ «Вершинская школа - сад»  
с 01 сентября 2021 года до 31 декабря 2021 года  
для детей с 7 до 11 лет  
(одноразовое питание – горячий обед)**

Первый день															Вит С при С- Витами низации
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001	
137 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011	
511 <sup>1</sup>	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	0,26	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013	
353 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			26,27	29,60	126,11	937,00	0,15	14,92	0,355	465,40	392,98	183,19	5,64	0,04	0,00

второй день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
130 <sup>1</sup>	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001	
376 <sup>2</sup>	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	200	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		27,93	100	34,22	0,49	0,013	
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С- витаминация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5
всего за день			<b>20,96</b>	<b>29,90</b>	<b>89,10</b>	<b>711,00</b>	<b>2,51</b>	<b>17,62</b>	<b>0,30</b>	<b>336,29</b>	<b>406,00</b>	<b>60,74</b>	<b>4,46</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>

третий день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к № 62 (55 <sup>2</sup> )	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		43,58	43,81	21,52	0,035	0,06	
145 <sup>2</sup>	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1	0,011	
438 <sup>1</sup>	Азу	200	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	0,02	101,21	24,43	1,52		0,013	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
<b>всего за день</b>			<b>25,62</b>	<b>23,53</b>	<b>127,00</b>	<b>703,00</b>	<b>0,22</b>	<b>34,33</b>	<b>0,02</b>	<b>352,79</b>	<b>382,24</b>	<b>34,04</b>	<b>2,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>

четвёртый день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
168 <sup>2</sup>	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57	0,011	
т/к 53/2 (69 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	0,03	36,59	48		0,04	0,001	
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52		0,013	
461 <sup>1</sup>	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78	0,015	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,42	29,53	123,73	947,00	0,25	21,33	0,115	229,71	542,11	31,05	5,94	0,04	0,00

пятый день															Вит С при С- Витасм инициаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	0,03	36,59	54	66,63	0,054	0,001	
149 <sup>2</sup>	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011	
516 <sup>1</sup>	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294					46			0,013	
377	Бефстроганов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			<b>36,74</b>	<b>41,03</b>	<b>128,61</b>	<b>1011,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,89</b>	<b>0,03</b>	<b>251,82</b>	<b>356,00</b>	<b>83,80</b>	<b>2,99</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>

Шестой день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
133 <sup>1</sup>	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011	
82 <sup>2</sup>	Салат из консервированн ого горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		84,4	68	16,8	0,05	0,001	
416 <sup>2</sup>	Плов с курицей	200	2,8	1,6	36,05	144	0,01	0,9	0,02	180,8	82,4	39,04	0,72	0,013	
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
<b>всего за день</b>			<b>21,38</b>	<b>12,82</b>	<b>137,30</b>	<b>682,00</b>	<b>0,16</b>	<b>17,00</b>	<b>0,025</b>	<b>446,10</b>	<b>367,40</b>	<b>64,84</b>	<b>6,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>

седьмой день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к 52/1 (65 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	164,5	0,03		0,3	125,8	40		0,054	0,001	
139 <sup>1</sup>	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52		0,013	
437 <sup>1</sup>	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78		
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			37,12	32,84	128,62	865,50	0,16	6,47	0,40	324,88	296,75	112,17	2,82	0,03	0,00



восьмой день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
168 <sup>2</sup>	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	0,3	36,59	60		0,34	0,001	
534 <sup>1</sup>	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	0,06	38	69,58	31,26	0,98	0,013	
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 <sup>1</sup>	Компот из изюма (С- витаминация)	200	0,33	0,2	12,24	91	0,01	5		56,37	40		0,34		5
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,55	24,16	89,48	857,00	0,22	12,39	0,36	497,56	380,79	48,43	4,73	0,03	5,00

девятый день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
130 <sup>1</sup>	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
т/к 61 (71 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	0,03	36,59	31		0,04	0,001	
520 <sup>1</sup>	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	0,2	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013	
353 <sup>1</sup>	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
<b>всего за день</b>			<b>25,77</b>	<b>30,31</b>	<b>118,87</b>	<b>836</b>	<b>0,221</b>	<b>34,616</b>	<b>0,29</b>	<b>491,15</b>	<b>500,98</b>	<b>97,18</b>	<b>2,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>

десятый день															Вит С при С- Витасм инизаци и
№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
139 <sup>1</sup>	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
65 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104	0,03		0,45	136,59	6,47	48,16	0,05	0,001	
417 <sup>2</sup>	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122	0,01		0,08	91,42	28,5	14	0,01	0,013	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С- витаминация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		8,3
<b>всего за день</b>			<b>26,67</b>	<b>22,78</b>	<b>103,69</b>	<b>676,00</b>	<b>0,14</b>	<b>17,13</b>	<b>0,555</b>	<b>454,30</b>	<b>224,75</b>	<b>159,56</b>	<b>4,95</b>	<b>0,03</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,50</b>	<b>276,50</b>	<b>1 172,51</b>	<b>8 225,50</b>	<b>4,25</b>	<b>186,69</b>	<b>2,45</b>	<b>3 850,00</b>	<b>3 850,00</b>	<b>875,00</b>	<b>42,02</b>	<b>0,354</b>	<b>23,300</b>
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,55</b>	<b>0,42</b>	<b>18,67</b>	<b>0,245</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>	<b>0,035</b>	<b>2,330</b>
			77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	1100	250	12	0,1	
			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,04	0,00
			26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,035	
									2	3	3				
			269,50	276,50	1 172,50	8 225,00	4,20	210,00	450,00	850,00	850,00	875,00	42,00	0,35	
									2						
			0,00	0,00	-0,01	-0,50	-0,04	23,31	447,55	0,00	0,00	0,00	-0,02	0,00	

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакцией И.М. Скурихина, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 21

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.

Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%.  
Принимаем 35 %