

Утверждаю:
Директор МКОУ Мытской СШ
Романов А.В.
« 11 » 01 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Мытской средней школы для 1-4 классов

День: понедельник Неделя: первая.
Сезон: весенне-летний.
Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
302	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	230/10	18,25	14,45	62,06	370,20	0,33	0	40,0	0	26,4	210,4	140,5	6,7	
278	Котлеты мясные	70	9,4	4,9	22,4	90,2	0,07	0,5	0,5	0,001	0,3	25,9	123,9	0,7	
294	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,1	0	0,31	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4	
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	9	0,5	40	183,24	0,01	0	0,005	3,0	0,012	0,012	0,021	1	
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
	Итого		42,61	20,95	148,49	893,44	2,55	14,30	41,11	5,62	58,01	305,61	290,62	22,64	

День: вторник Неделя: первая.
Сезон: весенне-летний.
Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	8,88	11,1	48,16	329,00	0,03	0,77	15,5	0,076	99,44	67,1	1,19	0,096	
209	Бутерброд с колбасой	30/30	4,65	6,65	14,65	138,55	0,2	6	0,01	5,99	0,03	0,03	0,05	2	
382	Какао с молоком и сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,02	5,6	
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого		21,95	24,2	125,83	804,93	2,39	19,6	15,53	8,47	101,57	278,65	36,26	21,10	

День: среда Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1044	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	16,1	11,06	39,4 0	322	0,28	0,53	45,5		212,8 0	196,40	25,4 0	3,2
349	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335, 49	0,2	6	0,01	5,99	0,025	0,025	0,05	2
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		32,1	12,1	123, 4	710, 09	0,48	6,53	45,51	5,99	213,0	196,425	25,4 5	5,24

День: четверг Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пр.	Помидоры свежие	30	2,16	6,08	2,08	53,6	-	14,4	-	-	13,8	7,0	12,0	0,42
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	4,21	30,05	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	36,9	86,6	27,8	1,3
230	Котлета рыбная	50	4,87	2,47	1,90	52,5	0,03	1,87	2,91	0,19	20,01	137,39	24,27	
342	Компот из свежих яблок	200	5,72	5,46	38,42	218,98	0,06	1,93	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		20,17	39,28	86,19	771,24	0,475	13,11	3,25	2,69	262,68	472,21	92,66	5,65

День: пятница Неделя: первая.
Сезон: весенне-летний.
Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
321	Овощи тушенные со сливочным маслом	250/10	25,26	12,56	11,8	241,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
294	Голень кур, тушенная	100	17,60	12,30	0,40	183	0,07	0	0,04	0	210	10	25	1,5
Уп.	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,025	0,025	0,05	
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

День: понедельник
Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Е	Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А		Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной со сливочным маслом	220/10	11,41	22,08	37,68	397,4	0,59	0	0,14	1,5	140,76	392,08	115,22	2,79
243	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,4	0	0	0	0	19,6	0	11,2	1,26
3	Бутерброд с маслом	30/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,025	0,025	0,05	
294	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,1	0	0,31	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12

День: вторник

Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
227	Рожки отварные со сливочным маслом	220/10	23,04	25,23	105,72	716,22	0,288	0	0	9,55	12,797,3	132,06	24,66	2,79
243	Гуляш из мяса куры	80	7,25	8,4	1,45	165,5	0,06	0,46	0	0	10,9	77,71	15,51	1,74
377	Кофейный напиток	200	5,72	5,76	38,92	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,02	0,92
363	Колбаса отварная	60	3012	5,6	0,06	157,5	0,066	0	0	0,09	9,3	46,7	5,4	0,48
Пр.	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Пр.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4

День: среда

Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Е	Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
303	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	150/10	8,88	11,1 2	48,1 6	329,00	0,03	0,77	15,5	0,076	99,44	67,1	1,19	0,09 6	
349	Кисель	200	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04	
3	Бутерброд с сыром	50/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,025	0,025	0,05	3	
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,3 2	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2 [*]	0,44	
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	

День: четверг
Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19	Салат из вареной свеклы	40	0,9	1,2	7,3	57,4	0,01	13,1	0	2,1	17,2	12,2	2,3	0,2
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	4,21	30,05	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	36,9	86,6	27,8	1,3
278	Котлеты мясные	70	9,4	4,9	2,2	90,2	0,07	0,5	0,5	0,001	0,3	25,9	123,9	0,7
382	Компот из свежих яблок	200/15	0,04	0	24,76	94,20	0,06	1,93	0	0	6,40	306	0	0,18
пр	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

День: пятница

Неделя: вторая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
пр	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
309	Рожки отварные со сливочным маслом	150/10	15,79	16,83	104,27	605,72	0,288	0	0	9,55	2,79	132,06	24,66*	2,79
294	Голень кур, тушенная	100	17,60	12,30	0,40	183	0,07	0	0,04	0	210	10	25	1,5
Уп.	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44