

«Согласовано»  
Начальник

территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора

по Приморскому краю  
в Ленинском районе



«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ №24»

с. Богуславец  
Н.И. Немцева



## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов

МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец Красноармейского

муниципального района

Приморского края

(осенне-зимний/весенний сезон)

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	250	5,488	5,275	16,33	137,25	0,225	5,813	0,013	0	38,08	87,18	35,3	2,025
348	Рагу овощное	200	3,76	8,96	20	176	0,107	16,08	0,013	0,013	75,2	128	54,4	1,52
27	Биточки мясные на пару	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0,017	21,85	40,02	13,3	0,57
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			24,79	29,97	87,33	718,05	0,512	32,59	23,03	1,62	186,4	450,1	145,8	6,845

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0,01	24,6	66,65	27	1,09
32	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,187	24,23	34	1,333	49,31	115,5	37	1,347
261	Печень тушенная в соусе	100	8,8	5	9,4	106	0,08	1,4	0,04	0	18,4	153,6	10,4	3,12
52	Салат из свеклы	80	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0,013	0,08	28,12	32,77	16,72	1,067
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			25,67	23,27	93,1	756,13	0,755	41,62	34,08	2,977	186,7	441,6	125,4	11,72

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Борщ из свежей капусты и сметаной	250	1,813	4,913	125,3	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,188
29	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	387	0,064	1,008	48	0,008	45,1	199,3	47,5	0
56	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,867	5,033	2,633	61	0,017	5,5	0	0	23,1	27,8	13,3	0,617
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов (витамин.)	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			25,48	27,55	197,2	720,8	0,211	16,8	48	0,698	134,5	340,9	104,2	3,954

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Рассольник	250	2,1	5,113	16,59	120,75	0,1	7,538	0	0,013	26,45	71,95	25,9	0,975
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	0	42,13	118,4	20,8	0,59
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
388	Напиток из плодов шиповника (витамин.)	200	0,5	0,2	18,6	87,8	0,01	60	0,2	0	14,4	2,3	3,7	0,5
Итого за приём пищи:			24,73	30,54	108,2	714,15	0,85	84,52	0,336	2,219	267,2	683,1	204,1	7,878

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Щи из свежей капусты	250	1,731	4,788	7,817	81,231	0,077	17,77	0	0,01	43,33	47,63	22,25	0
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,2	29	0	0	18,92	51,27	20,77	0,837
295	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	15,2	12,35	13,5	237,2	0,075	0,2	0,2	0	72,89	789,8	154	9,445
40	Салат "Овощной"*	100	1,313	4,625	6,875	74,625	0,063	9,75	0	0	41,8	42,4	18,6	0,625
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Б/Н	Кисель из концентрата (витамин.)	200	0,24	0	33,8	132	0,01	6	0	0	-	-	-	-
Итого за приём пищи:			24,78	22,96	104,9	734,96	0,484	62,72	0,2	0,7	214,8	1095	272,7	13,86

День: 6  
 Неделя: 2  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Уха с крупой	250	1,698	2,094	14,52	100,47	0,189	10,45	0,057	0	34,19	133,6	35,77	0,966
259	Жаркое "По-домашнему"	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,13	1,5	58,31	631,9	123,2	7,556
2	Салат из свежих помидоров*	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,01	0,01	17,58	32,88	17,79	0,84
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			31,27	29,41	76,89	814,25	0,657	39,81	0,227	3,064	168,7	861	203	11,84

День: 7  
 Неделя: 2  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,623	5,028	18,8	136,25	0,009	2,67	0	0	19,51	57,96	23,49	0,887
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712
52	Салат из свеклы	80	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0,013	0,08	28,12	32,77	16,72	1,067
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Кисель из свежих фруктов	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			25,47	24,08	106,7	782,18	0,589	11,79	5,533	1,426	144,9	454,1	73,35	6,645



День: 8  
 Неделя: 2  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
250	Суп гречневый	250	2,75	3,625	20,63	126,88	0,125	8,25	202,3	1,875	29,38	80,13	29,75	1,263
304	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,1	0,03	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
27	Тефтели мясные	80	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	1,9	46,24	113,1	22,72	1,016
57	Салат из зелёного горошка*	60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,01	0,68	0,01	21,45	59,95	20,8	0,68
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,533	0,267	7,533	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,01	60,01	0,02	0,03	0	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			24,1	26,92	94,59	718,79	0,425	22,69	203	4,245	122,6	500,5	152,2	8,209

День: 9  
 Неделя: 2  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111	Суп вермишелевый	200	5,04	5,04	39,44	226,48	0,08	0,4	0,016	0,01	19,68	53,32	21,6	0,87
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	296,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2
57	Салат из зелёного горошка	100	4,967	8,65	10,42	139,33	0,183	18,35	1,133	0,017	35,75	99,92	34,67	1,133
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за приём пищи:			24,64	25,36	86,29	808,78	0,397	39,28	1,176	1,117	124,7	362,8	109,4	8,153

День: 10  
 Неделя: 2  
 Сезон: осенне-зимний/весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник "Ленинградский"	250	1,827	5,192	12,02	103,16	0,01	7,115	0	0	20,35	55,35	19,92	0,75
204	Макароны отварные	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0,04	0,87	45,3	177	47,4	1,28
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59
69	Винегрет с сельдью	100	5,833	10,33	5,017	125,17	0,05	5,917	0,003	0,013	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			29,32	29,58	79,46	711,93	0,26	13,52	0,053	1,583	163,8	422,4	119,9	5,653