

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАКСИМА ГУБАНОВА»



Ф. Л. Хитрич

21 августа 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ОБЕД**

Льготная категория

(дети-сироты; дети, лишенные родительского попечения)



Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
290	Птица, тушенная в соусе	150	16,64	16,89	5,27	240	0,06	0,99	0,04	0,11	44,76	11,3	23,4	1,56
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	<b>Итого:</b>		35,99	33,25	168,88	1119,05	0,37	20,84	0,04	4,12	146,46	254,78	156,25	10,92

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	0	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	<b>Итого:</b>		35,78	31,32	152,24	1045,55	0,54	143,21	0,078	4,753	361,48	603,89	179,78	7,258



Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>		35,49	13,92	90	732,57	0,49	34,57	27,75	4,61	144,19	722,46	140,12	4,9

4

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
88	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	1,25	49,25	49	22,13	0,83
280	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	13,18	19,02	17,68	277,96	4,18	5,98	0,02	0,02	50,96	134,51	21,96	8,25
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	<b>Итого:</b>		33,13	38,75	158,42	1116,52	4,61	161,27	0,078	3,75	314	531,11	150,33	17,45



Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

(дети сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0
268	Котлеты из говядины	90	14,82	16,65	15,69	176,4	0,08	0,33	0	0	49,24	167,28	50,21	2,51
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,21	0	0,02	0,02	14,8	205,4	135,83	4,56
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	<b>Итого:</b>		42,28	43,2	231,58	1344,46	0,65	17,38	0,02	4,01	194,93	761,38	320,2	19,3

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
282	Оладьи из печени	95	16,13	19,48	6,6	283,27	0,25	82,27	6,85	0,75	20,75	235,79	15,9	12,11
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	<b>Итого:</b>		41,08	46,49	187,02	1347,35	0,62	100,08	6,85	5,16	221,81	496,74	136,74	27,54



Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	180/20	19,23	15,46	32,55	298,22	0,07	0,5	0,05	0,03	242,35	275,6	34,64	0,75
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого:</b>		29,57	19,17	106,19	773,2	0,31	59,03	0,05	1,51	542,42	593,77	96,42	3,09



Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
119	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,51	42,68	88,1	35,58	2,05
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	0,13	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	<b>Итого:</b>		54,13	52,54	166,92	1369,52	0,63	17,06	0,3	3,262	778,35	969,49	192,36	8,378

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
99	Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36	2,03
288	Птица отварная	95	19,79	19,74	16,09	258,27	0,23	1,91	0,07	0,07	46,58	140,06	17,11	1,58
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>37,45</b>	<b>33,94</b>	<b>175,42</b>	<b>1095,21</b>	<b>0,79</b>	<b>67,99</b>	<b>0,11</b>	<b>3,831</b>	<b>379,49</b>	<b>554,69</b>	<b>173,2</b>	<b>9,32</b>



Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	398,31	0,17	9,28	0	0,12	41,83	282,16	58,26	5,32
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	<b>Итого:</b>		41,2	39,67	175,4	1218,49	0,54	29,53	0	3,96	182,03	644,16	168,67	19,5

PP