



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Уральская СОШ»  
Урманова Д.Ж.

**Десятидневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
МАОУ «Уральская СОШ»  
2023-2024 учебный год  
осенне-зимний период**



Неделя: первая

День: 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-11з	Салат из моркови и яблок	20	0,2	2	1,4	24,8	0,02	2	439,74	0	20	12	13	0	27
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1	0,03	1	10,8	0	74	39	27	0	8,57
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1	17,78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	1	8	66	5	1	2,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	11,9	58,7	0,01	0	0	0,3	2	0	1	0,3	5,36
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	7,9	39,1									
	Итого:	500	22,1	21	77,2	586,8	0,69	5	455,78	2,3	187	131	57	2,3	61,41

Неделя: первая

День: 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1	10
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4	38,55
481	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04	4,35
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	500	18,2	15,4	71,4	496,5	0,292	40,5	0,708	2,07	468,3	390,4	85	11,17	61,41

**Неделя:** первая

**День:** 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.12	11	2.4	1	67	12	27	1	14,42
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.05	0	4.02	0	140	24	32	0	22,10
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0	3.17	0	19	25	3	0	16,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.00	0		0	0	6	18	0	5,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.01	0	0.00	0	5	1	1	0	2,57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.01	0	0.00	0	6	1	1	0	1,16
	Итого:	520	25,5	14,4	68,4	505,2	0,2	11	9,58	1	237	69	82	1	61,41

**Неделя:** вторая

**День:** 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,04	1	5	1,2	330,4	121,9	46,6	3	14,8
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	0,063	49,14	253,8	0,358	98,3	12,03	50,52	1,023	30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2	8,1
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	585	15,5	14,2	64,9	450	0,403	110,99	259,35	2,838	573,2	228,43	167,32	14,753	61,41

Неделя: вторая

День: 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4	32
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3	20,8
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03	3,25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Пром	Хлеб пшеничный	45	1,7	0,4	22,1	105,8	0,21	25,38	0,08	1,31	330,62	192,57	67,72	9,86	3,15
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	0,3	42,7	0,01	0	0	0	6	1		0	1,16
	Итого:	480	23,1	12,9	62,2	496	0,41	76,76	0,16	2,62	667,24	371,14	135,44	46,92	61,41

Неделя: вторая

День: 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
154-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	0,12	1	41,5 2	1	222	169	32	1	29
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0	13,2 9	1	106	1	37,2	0,56	24,35
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,01	0	0	0	6	1	1	0	2,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0	1	0,54	0	2	3	1	0	4,31
	Итого:	650	15,48	13,44	87,56	533,4	0,19	2	56,1 6	2,33	355,5	180	75,4	1,89	61,41

Неделя: вторая

День: 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые добавки (г)			Энергетическ ая ценность(кка л)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0,01	3	1,2	0	25	25	8	0	13,13
154-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,1 9	4	181	46	120	4	37,30
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117	0,04	1	4,86	1	83	14	11	1	6,36
54-45гн	Чай с сахаром	215	0,1	0	5,6	23	0	0	0,3	1	7	66	4	1	3,57
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	1,05
	Итого:	485	19,4	13,8	64,4	459,7	0,29	4	25,5 5	6,33	315,5	157	147,2	6,33	61,41

Неделя: вторая

День: 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые добавки (г)			Энергетическ ая ценность(кка л)	Витамины				Минералы				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
54-10з	Салат из капусты с овощами	30	0,8	2	0,8	25	0,02	6	0,40	0	10	5	3	0	8,12
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	4	215	125	70	4	36,48
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	0,08	1	7,88	1	124	28	55	1	8,30
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,2	1	130	168	34	1	3,15
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,1	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	5,36
	Итого:	490	37,58	10,44	72,56	535,6	1,67	8	26,3 8	6,33	488,5	332	166,2	6,33	61,41