



И. В. Пешникова
1.12.2022

МБОУ «Начальная школа - детский сад №66»

Примерное 10 – ти дневное меню для учащихся с 7 до 11 лет

1 день школы



Зав. Школы

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
1/18	Салат из белокочанной капусты	60	0,59	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08		28,22	19,84	10,64	0,38
95/18	Борщ с капустой на м/б	200/10	0,84	1,87	6,13	10,99	106,65	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03
341/18	Котлеты мясные	70	0,85	10,50	5,97	8,46	129,57	0,01		0,70		3,41	4,30	1,19	0,08
256/18	Макароны отварные	130	3,17	4,89	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02		23,6	14,97	41,27	7,38	0,76
495/18	Компот из сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			8,61	20,27	21,38	8,63	628,09	0,16	0,12	43,81	38,6	111,53	130,26	47,78	3,5



Jul

ПОЛДНИК

279/18	Запеканка из творога	200	2,95	23,62	11,00	29,51	311,47	0,03	0,09	0,37	19,0	61,65	58,17	8,82	0,29
457/18	Чай сладкий	200	1,00			9,98	39,92					0,30			
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			4,93	25,14	11,16	49,33	398,27	0,03	0,09	0,37	19,0	62,35	58,17	9,1	0,31
Итого по меню за день			13,54	45,41	32,54	57,96	1026,36	0,19	0,21	44,18	57,6	173,88	188,43	56,88	3,81

2 день школа

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
21/18	Салат из моркови с р/м	60	0,67	1,70	3,65	6,71	62,47	0,03	0,04	2,69		14,62	29,66	20,44	0,39
116/18	Суп овощной с макаронами	200	1,67	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,9		17,99	51,93	19,52	0,83
375/18	Узбекский плов из курицы	150	4,00	23,43	19,32	39,95	427,40	0,12	0,14	3,83	28,8	25,92	205,46	44,85	1,67
495/18	Компот из	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23



	сухофруктов															
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
Итого по подменю			9,5	29,38	25,52	94,97	723,06	0,24	0,24	20,82	28,8	81,43	302,45	91,09	4,14	
ПОЛДНИК																
202/18	Каша гречневая	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08		20,8	12,36	118,46	78,20	2,65	
419/18	Соус томатный (подлива с моркови и лука)	50	0,32	0,43	2,10	3,24	33,50	0,01	0,01	1,35	10,0	3,52	5,32	2,01	0,12	
82/18	Яблоки	100	0,98	0,40	0,40	9,67	44,40	0,03	0,02	10,0		16,00	11,00	9,00	2,20	
457/18	Чай сладкий	200	1,00			9,98	39,92					0,30				
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
Итого по подменю			5,78	7,29	8,24	57,86	334,66	0,21	0,11	11,35	30,8	32,58	134,78	89,49	4,99	
Итого по меню за день			15,28	36,67	33,76	152,83	1057,72	0,45	0,35	32,17	59,60	114,01	437,23	180,58	9,13	



3 день школа



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
34/18	Салат из свеклы с зел. горошком с р/м	60	0,50	0,86	3,05	5,00	50,92	0,01	0,02	5,61		21,55	24,43	12,39	0,79
100 /18	Рассольник со сметаной на к/б	200/10	1,40	1,96	6,25	13,97	119,95	0,09	0,06	13,11	15,0	22,93	55,62	21,43	0,76
374/18	Рыба запеч с подливой (томат соус и морковь на р/м)	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,8	45,91	142,30	29,87	0,64
202 /18	Каша гречневая	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08		20,8	12,36	118,46	78,20	2,65
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			8,69	19,56	18,59	86,86	592,97	0,35	0,27	19,59	54,6	125,5	356,21	148,17	6,09



ПОЛДНИК

543 /18	Булочки с повидлом	60/20	3,44	4,39	9,61	34,40	241,67	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55
470/18	Кефир сладкий	190	1,62	9,50	6,08	16,15	157,32	0,06	0,29	1,14	19,0	235,60	180,50	28,50	0,19
			4,44	4,39	9,61	44,38	281,59	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55
Итого по подменю			5,78	7,29	8,24	57,86	334,66	0,21	0,11	11,35	30,8	32,58	134,78	89,49	4,99
Итого по меню за день			15,28	36,67	33,76	152,83	1057,72	0,45	0,35	32,17	59,60	114,01	437,23	180,58	9,13

4 день школа

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
47 /18	Винегрет овощной	60	0,52	0,93	2,11	5,24	44,02	0,03	0,03	5,65		17,28	12,19	0,03	0,01
95/18	Борщ со сметаной	200/10	0,84	1,87	6,13	10,99	106,65	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03
341/18	Котлеты мясные	70	0,85	10,50	5,97	8,46	129,57	0,01		0,70		3,41	4,30	1,19	0,08
487/13	Пюре	150	3,17	4,89	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02		23,6	14,97	41,27	7,38	0,76



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
2/18	Салат из капусты с кукурузой конс с р/м	60	0,40	1,79	3,11	5,00	50,92	0,02	0,03	15,89		21,66	20,15	12,42	0,63
	Суп – хинкал на м/б со сметаной	200/20	1,67	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,9		17,99	51,93	19,52	0,83
374 /13	Жаркое из телятины и картофеля	150	16,05	15,92	14,48	0,15	265,40	0,18	18,72	19,2	19,86	55,82	38,35	2,95	1,89
495/18	Кисель фруктовый	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
итого по подменю			21,28	20,99	20,13	317,71	545,78	0,29	18,81	49,39	19,86	118,37	125,83	41,17	4,6
ПОЛДНИК															
607/13	Кондитерские изделия. Вафли	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
202/18	Каша гречневая с	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08		20,8	12,36	118,46	78,20	2,65



	МОЛОКОМ														
462/18	Какао с МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02

Итого по подменю **8,10 11,31 20,78 74,75 531,24 0,23 0,24 0,90 23,2 144,82 243,36 104,38 3,48**

Итого по меню за день **29,38 32,30 40,91 392,46 1077,02 0,52 19,05 50,29 43,06 263,19 369,19 145,55**

6 день школа

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
2/18	Салат из капусты с зел. горошком с р/м	60	0,40	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89		21,66	20,15	12,42	0,63
98/18	Свекольник со сметаной на к/б	200/20	1,40	2,02	6,11	14,00	119,06	0,07	0,07	14,22	15,0	41,88	59,66	25,36	1,26
369/18	Куры биточки	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19	40,70	32,68	112,16	13,88	1,01
230/18	Каша	100	2,64	5,30	6,68	26,44	197,00	0,11	0,17	0,81	20,0	128,43	153,00	28,72	1,24

	пшеничная														
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			8,33	21,26	29,37	83,32	692,58	0,24	0,36	32,51	75,7	247,55	360,37	86,66	5,39
ПОЛДНИК															
530/18	Ватрушка с повидлом	60/20	4,23	3,73	2,22	42,29	204,05	0,06	0,03	0,15	10,2	12,77	36,64	7,69	0,85
457/18	Чай сладкий с лимоном	200	1,00			9,98	39,92					0,30			
	Кондитер изделия. Печенье	20		1,5	2	15	83,0								
Итого по подменю			5,23	5,23	4,22	67,27	326,97	0,06	0,03	0,15	10,2	13,07	36,64	7,69	0,85
Итого по меню за день			13,56	26,49	33,59	150,59	1019,55	0,30	0,39	32,66	85,9	260,62	397,01	94,35	6,24

Итого по подменю

Итого по меню за день



7 день школа

№	Наименование	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г	Калории,	Витамины, мг	Минеральные вещества мг
---	--------------	-------	----	---------------------	----------	--------------	-------------------------



зав. Верещагин. С.В.

рецепта	блюда						ккал								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
	Салат из свеклы и зеленого горошка с р/м	60	0,59	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08		28,22	19,84	10,64	0,38
95/18	Суп гороховый	200/10	0,84	1,87	6,13	10,99	106,65	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03
374/18	Рыба запеч с подливой (томат соус и морковь на р/м)	75	1,13	9,84	3,53	11,27	116,20	0,08	0,10	0,47	18,8	45,91	142,30	29,87	0,64
434/13	Рис отварной с маслом	150		3,27	6,03	21,78	154,50	0,16	0,13	25,51	29,6	17,59	75,14	32,34	5,95
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
итого по подменю			5,44	18,65	21,97	56,98	587,44	0,24	0,23	69,32	44,6	114,15	164,13	72,74	8,69
ПОЛДНИК															
230 /18	Каша пшеничная	200	2,64	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,0	128,43	153,00	28,72	1,24



	МОЛОЧНАЯ														
462/18	Какао с МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			5,11	10,11	9,64	51,19	331,88	0,15	0,32	1,71	20,0	257,69	261,1	52,5	1,83
Итого по меню за день			10,55	28,76	31,61	108,17	919,32	0,39	0,55	71,03	64,6	371,84	425,23	125,24	10,52

8 день школа

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А ,мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
47/18	Винегрет овощной	60	0,52	0,93	2,11	5,24	44,02	0,03	0,03	5,65		17,28	12,19	0,03	0,01
95/18	Борщ со сметаной на м/б	200/10	0,84	1,87	6,13	10,99	106,65	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03
341/18	Котлеты мясные	70	0,85	10,50	5,97	8,46	129,57	0,01		0,70		3,41	4,30	1,19	0,08
487/13	Пюре картофельное	150	3,17	4,89	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02		23,6	14,97	41,27	7,38	0,76



495/18	Компот из Смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	
Итого по подменю			8,54	20,15	19,83	87,96	611,33		0,17	0,12	24,38	38,6	100,59	122,61	37,17	3,13

ПОЛДНИК

259/18	Суп из Макарон с молоком	130	3,17	4,89	5,44	31,65	195,15		0,08	0,02		23,6	14,97	41,27	7,38	0,76
607/13	Кондит. изд. Пряники	40	3,13	1,56	12,24	25,00	216,40		0,02	0,01		2,4	3,20	16,80	2,40	0,24
457/18	Чай сладкий	200	1,00			9,98	39,92					0,30				
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02	

Итого по полдню	8,28	7,97	17,84	76,44	498,35	0,1	0,03	24,38	2,6	3,9	58,07	10,06	1,02
Итого по меню за день	16,82	28,12	37,67	164,43	1109,68	0,18	0,15	24,38	64,6	119,46	180,68	47,23	4,15

9 день школа



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																			
2/18	Салат из зеленого горошка с р/м	60	0,40	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89		21,66	20,15	12,42	0,63				
116/18	Суп овощной с макаронами на курином бульоне	200	1,67	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,9		17,99	51,93	19,52	0,83				
369/18	Куры отварные порционные	70	0,73	11,16	13,30	7,26	193,39	0,06	0,11	1,19		40,70	32,68	112,16	13,88	1,01			
256/18	Макаронные изделия отварные (130)	130	3,17	4,89	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02			23,6	14,97	41,27	7,38	0,76			
	Соус сметанный	20		0,3	4	1,4	44,00												
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23				
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02				



Итого по подменю			9,13	21,42	28,39	92,62	712,92	0,25	0,22	31,38	64,3	110,2	240,91	59,48	0,02
ПОЛДНИК															
543 /18	Булочки домашняя с повидлом	60/20	3,44	4,39	9,61	34,40	241,67	0,07	0,03		41,6	11,46	40,66	6,80	0,55
462/18	Какао с молоком	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
111/13	Хлеб пшеничный (20)	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю			5,91	9,2	12,57	59,15	386,55	0,11	0,18	0,90	41,6	140,72	148,76	30,58	1,14
Итог по меню за день			15,04	30,62	40,96	151,77	1099,47	0,36	0,4	32,28	105,9	250,92	389,67	90,06	5,62

10 день школа

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД															
2/18	Салат из моркови с р/м	60	0,40	0,82	3,10	4,00	47,19	0,02	0,03	15,89		21,66	20,15	12,42	0,63
95/18	Борщ со сметаной на м/б	200/10	0,84	1,87	6,13	10,99	106,65	0,05	0,06	17,63	15,0	42,03	49,45	22,29	1,03



373/13	Тефтели мясные	70		17,87	18,79	3,71	255,44	0,09	0,18	2,89	26,0	17,22	224,18	28,62	3,24
202/18	Каша гречневая с подливой	130	2,50	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08		20,8	12,36	118,46	78,20	2,65
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подмену			6,9	27,46	78	75,32	459,74	0,33	0,36	36,81	61,8	116,17	427,64	147,81	8,8

ПОЛДНИК

279/18	Ватрушки с повидлом	200	2,95	23,62	11,00	29,51	311,47	0,03	0,09	0,37	19,0	61,65	58,17	8,82	0,29
457/18	Чай сладкий	200	1,00			9,98	39,92					0,30			
111/13	Хлеб пшеничный	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88					0,40		0,28	0,02
Итого по подмену			4,93	25,14	11,16	49,33	398,27	0,03	0,09	0,37	19,0	62,35	58,17	9,1	0,31
Итого по меню за день			11,83	52,6	44,94	124,65	858,01	0,36	0,45	37,18	80,8	178,52	485,81	156,91	9,11