

Согласовано  
Начальник ГОУ управления  
Роспотребнадзора по РМ в Рузаевском,  
Кадошском, Писарском  
муниципальных районах  
Михайлов Ю.П.

Утверждаю  
Директор школы Кильдеева С.Н.

**Примерное меню на 10 дней для учащихся  
МБОУ «Большеполянская основная  
общеобразовательная школа»  
Кадошкинского муниципального района  
Республики Мордовия.**

Возрастная группа 7-11 лет

25

обед

25	
----	--

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Котлета из куриного мяса	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		31,155	37,86	116,10	917,325	0,43	52,01	0,55	5,8	141,86	453,35	130,23	7,6

2 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
пирог с картошкой	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого	470	42,57	25,38	105,84	829,87	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27,775	37,14	90,755	792,12	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64



3 день.

завтрак

блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого	350	19,3	21,65	74,34	559,28	0,64	4,68	6,7	1,05	47,09	209,29	52,41	7,46

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Биточки мясные	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Картофель отварной	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		28,35	39,715	137,16 5	1176,83 5	0,53	31,04	0,75	67,08 1	246,1	585,6	143,81	9,92

4 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	205	7.94	8.21	35.13	246.17	0.09	1.25	0.07	0.25	125.14	151.2	31.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.60	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
Итого	545	17.795	19.76	93.365	679.435	0.313.93	13.9 3	0.28	5.67	113.86	346.43	95.74	5.29

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5.03	11.30	32.38	143.60	0.14	9.81	0.21	2.42	30.10	85.80	33.40	1.16
Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.10	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
Винегрет овощной	50	1.26	10.14	8.32	129.26	0.04	5.34	0.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75
Сок	200	2.0	0.20	5.80	36.0	0.02	4.0	0	0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Итого		48.55	68.17	107.45	1160.75	0.43	21.25	1.57	8.82	134.4	622.97	181.52	9.39



5 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Блинчики с творогом	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого	470	42,45	25,38	93,8	781,23	0,31	2,1	40,13	1,41	511,94	650,74	101,46	3,26

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Рыба запеченая	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Пюре картофельное	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		40,69	43,115	135,45	1077,5	0,4	54,91	0,5	5,64	142,5	470,76	125,46	7,24

6 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
итого	455	16,42	16,14	72,55	502,67	0,23	2,79	40,05	0,38	394,0	440,73	90,31	2,55

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп лапша с курицей	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Тефтели	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Картофель тушеный	150	3,195	6,06	23,295	160,45 5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		20,955	37,0	116,675	858,73 5	0,34	16,46	0,56	6,27	232,21	458,02	150,56	7,57

7 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
пирожки с творогом	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого	450	29,22	28,505	102,6	787,69	0,39	10,6 3	0,12	5,501	282,15	499,7	134,45	6,97

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,3 5	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		26,31	37,35	81,6	663	0,42	62,4 6	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85



8 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого	625	22,78	23,33	82,34	632,18	0,70	5,72	46,7	1,02	296,7	361,49	75,96	7,11

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.п. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01
Картофель туш.	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Голень куриная (отварная)	70	9,16	13,5 3	9,44	196,14	0,0 7	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		55,2	82,40	137,87	1530,76	0,45	18,4 1	1,89	10,04	249,42	798,41	227,28	11,02

9 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
Итого	450	21.1	23.46	81.67	624.12	0.22	3.31	40.4	0.83	346.38	401.24	76.15	2.64

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Щи из свежей капусты	250	2.73	3.89	13.61	98.79	0.15	11,1 2	0.25	0.80	22.83	69.89	19.09	1.13
сосиска отварная	140	14.52	13.47	5.61	205.32	0.11	2.50	0.51	4.20	34.50	209.76	37.84	0.93
Гречка	150	8.73	5.43	45.0	263.805	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
Салат из красной свеклы	50	1.43	5.09	9.50	75.35	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.90	18.48	0	0.03
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб ржаной	16	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
Итого		27.945	34.17	116.775	857.995	0.45	19.1 1	0.79	7.43	148.72	518.83	131.58	15.99

10 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого	420	32,5	20,51	61,14	561,67	0,19	0,70	0,11	0,64	307,02	532,18	89,61	3,2

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Гуляш	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	150	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		31,095	35,355	130,34	987,665	0,35	54,14	0,54	7,22	157,33	426,82	129,73	8,65