



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Октябрьское
Ф.И.Асянов

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с.Октябрьское

с 7 до 11 лет

2022-2023 учебный год

День: 1

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,06	1,14		0,36	227,53	136,87	28,69	0,36
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
338	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак		10,13	8,5	80,89	443,53	0,145	20,14		1,07	273,08	206,9	58,99	7,14
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
410	Курица в соусе с томатом	1/140	13,09	16,16	3,61	183,34	0,12	2,65	80,62		25,76	241,85	17,96	1,19
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		38,67	47,45	66,18	815,73	0,64	9,94	80,62	13,07	99,02	476,61	103,66	7,7
	Всего за день		48,8	55,95	147,07	1259,26	0,785	30,08	80,62	14,14	372,1	683,51	162,65	14,84

День: 2

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	1/200	8,89	9,68	39,17	284	0,160	2,08		1,60	202,15	112,00	54	1,15
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15		40	11	14	0,8
338	Бананы	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00			16,00	56,0	84,0	1,20
	Итого за завтрак		14,17	11,31	139,43	724,16	0,3	26,08	0,15	1,86	265,7	218,53	160,8	2,68
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,72	2,76	22,56	122	0,04	8,25		0,33	16,36	203,25	24,09	0,99
268	Биточки куриные	1/80	13,07	6,68	6,31	142		0			21,92		13,07	1,17
312	Пюре картофельное	1/180	3,76	5,58	30	185,26	1,39	21,69	39,78	0,18	46,71	92,34	33,49	1,2
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,73	0	30,69	130	0,02	0,66		0,20	73,74	46	9,9	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		24,65	26,61	117,71	813,51	1,5	32,02	39,78	1,28	195,14	388,89	103,15	6,61
	Всего за день		38,82	37,92	257,14	1537,67	1,8	58,1	39,93	3,14	460,84	607,42	263,95	9,29

День: 3

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	6,23	6,10	29,69	199	0,052	1,436	39,52	0,075	129,31	80,58	20,17	0,32
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	18,00	4,40
338	Яблоки свежие	1/200	0,80	0,80	19,6	94	0,06	20,00		0,34	32,0	22,0	13,5	3,30
	Итого за завтрак		9,71	7,33	95,15	491,36	0,152	25,436	39,52	0,875	182,86	156,11	60,47	8,7
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
290	Птица тушенная в соусе	1/80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		36,4	33,12	166,28	680,85	0,49	21,9	37,5	12,51	221,47	431,43	102,42	7,58
	Всего за день		46,11	40,45	261,43	1172,21	0,642	47,336	77,02	13,385	404,33	587,54	162,89	16,28

День: 4

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	6,25	4,28	34,83	245,33	0,160	1,91		1,60	178,4	112,00	35,56	0,43
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
338	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
	Итого за завтрак		10,78	1,55	106,69	571,59	0,285	31,91		2,11	221,95	210,03	120,86	5,31
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
291	Плов из птицы	1/150	12,71	7,85	26,80	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		21,62	11,24	89,37	541,12	0,31	10,39	14,6	3,51	80,23	366,26	88,87	4,93
	Всего за день		32,4	12,79	196,06	1112,71	0,595	42,3	14,6	5,62	302,18	576,29	209,73	15,17

День: 5

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/200	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
341	Апельсины	1/150	1,2	0,27	12,18	62,85	0,06	82,5		0,06	48,0	29,55	18,0	0,39
	Итого за завтрак		8,83	7,03	89,01	459,25	0,29	98,27	0,05	1,55	159,71	224,76	141,85	4,88
	Обед													
231	Поджарка из рыбы	1/100	16,2	12,8	8,63	212,5	0,13	6,93	0,02	3,8	71,6	247,83	34,13	1,42
304	Рис отварной	1/100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39		0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,15	0,03	16,15	67		2,05			4,95	22,13	2,8	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		26,54	34,16	102,93	812,22	0,57	10,4	0,11	5,37	206,44	578,65	136,34	5,52
	Всего за день		35,37	41,19	191,94	1271,47	0,86	108,67	0,16	6,92	366,15	803,41	278,19	10,4

День: 6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,06	1,14		0,36	227,53	136,87	28,69	0,36
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
338	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак		10,13	8,5	80,89	443,53	0,145	20,14		1,07	273,08	206,9	58,99	7,14
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
410	Курица в соусе с томатом	1/140	13,09	16,16	3,61	183,34	0,12	2,65	80,62		25,76	241,85	17,96	1,19
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		38,67	47,45	66,18	815,73	0,64	9,94	80,62	13,07	99,02	476,61	103,66	7,7
	Всего за день		48,8	55,95	147,07	1259,26	0,785	30,08	80,62	14,14	372,1	683,51	162,65	14,84

День: 7

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	1/200	8,89	9,68	39,17	284	0,160	2,08		1,60	202,15	112,00	54	1,15
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15		40	11	14	0,8
338	Бананы	1/200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00			16,00	56,0	84,0	1,20
	Итого за завтрак		14,17	11,31	139,43	724,16	0,3	26,08	0,15	1,86	265,7	218,53	160,8	2,68
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,72	2,76	22,56	122	0,04	8,25		0,33	16,36	203,25	24,09	0,99
268	Биточки куриные	1/80	13,07	6,68	6,31	142		0			21,92		13,07	1,17
312	Пюре картофельное	1/180	3,76	5,58	30	185,26	1,39	21,69	39,78	0,18	46,71	92,34	33,49	1,2
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,73	0	30,69	130	0,02	0,66		0,20	73,74	46	9,9	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		24,65	26,61	117,71	813,51	1,5	32,02	39,78	1,28	195,14	388,89	103,15	6,61
	Всего за день		38,82	37,92	257,14	1537,67	1,8	58,1	39,93	3,14	460,84	607,42	263,95	9,29

День: 8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	6,23	6,10	29,69	199	0,052	1,436	39,52	0,075	129,31	80,58	20,17	0,32
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	18,00	4,40
338	Яблоки свежие	1/200	0,80	0,80	19,6	94	0,06	20,00		0,34	32,0	22,0	13,5	3,30
	Итого за завтрак		9,71	7,33	95,15	491,36	0,152	25,436	39,52	0,875	182,86	156,11	60,47	8,7
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
290	Птица тушенная в соусе	1/80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		36,4	33,12	166,28	680,85	0,49	21,9	37,5	12,51	221,47	431,43	102,42	7,58
	Всего за день		46,11	40,45	261,43	1172,21	0,642	47,336	77,02	13,38 5	404,33	587,54	162,89	16,28

День: 9

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	6,25	4,28	34,83	245,33	0,160	1,91		1,60	178,4	112,00	35,56	0,43
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
338	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
	Итого за завтрак		10,78	1,55	106,69	571,59	0,285	31,91		2,11	221,95	210,03	120,86	5,31
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
289	Рагу из птицы	1/200	12,81	10,65	0,24	208,0	0,09	11,7	21,0	0,20	28,59	138,1	36,0	4,46
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		21,72	14,04	62,81	520,12	0,32	17,57	21,0	3,71	74,15	372,86	89,34	7,91
	Всего за день		32,5	15,59	169,5	1091,71	0,605	49,48	21,0	5,82	296,1	582,89	210,2	13,22

День: 10

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/200	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
341	Апельсины	1/150	1,2	0,27	12,18	62,85	0,06	82,5		0,06	48,0	29,55	18,0	0,39
	Итого за завтрак		8,83	7,03	89,01	459,25	0,29	98,27	0,05	1,55	159,71	224,76	141,85	4,88
	Обед													
231	Поджарка из рыбы	1/100	16,2	12,8	8,63	212,5	0,13	6,93	0,02	3,8	71,6	247,83	34,13	1,42
304	Рис отварной	1/100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39		0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,15	0,03	16,15	67		2,05			4,95	22,13	2,8	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		26,54	34,16	102,93	812,22	0,57	10,4	0,11	5,37	206,44	578,65	136,34	5,52
	Всего за день		35,37	41,19	191,94	1271,47	0,86	108,67	0,16	6,92	366,15	803,41	278,19	10,4