

Утверждаю Начальник Управления
образования, по делам молодежи, по физической
культуре и спорту Железногорского района


/Л.В.Ольховская/

« » 2022г

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных школ
Железногорского района на осеннее-зимний
период
(7 лет и старше)**

1й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Яйцо вареное 8-90 Рецептура блюда№209-2017г.	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	2,52	22,00	76,80	4,80	1,00
Суп молочный с манной крупы Рецептура блюда№121-2017г .	255	7,53	5,06	41,71	272,51	0,05	0,45	40,88	42,12	165,7	21,32	137,1	0,33
Напиток из свежих плодов Рецептура блюда№342-2017.	200	0,25	0,00	43,6	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00	14,2	0,00	5,14	0,95
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,750	21,75	8,250	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,000	0,30	7,590	34,98	8,250	1,02
Всего	550	17,08	10,32	116,38	667,62	0,14	0,45	140,9	45,33	215,2 4	154,8 5	163,5 4	3,58
обед													
Салат из свеклы с зеленым горошком Рецептура блюда№53-2017г.	100	3,65	4,12	7,28	72,90	0,00	6,87	15,52	8,17	28,50	18,68	18,47	1,32
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	11,73	5,08	26,95	169,14	0,15	1,00	0,00	1,00	65,00	40,00	77,59	2,25
Печень тушеная в сметанном соусе Рецептура блюда№261/330	110	15,69	22,79	3,83	279,90	1,41	28,9	5541, 1	1,57	41,63	223,4	14,90	4,74
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	3,71	4,80	22,97	168,20	1,40	4,50	57,82	0,18	58,81	45,65	103,6 9	0,90
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,000	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,000	0,30	7,59	34,98	8,250	1,02
Всего	870	37,16	37,15	86,8	837,31	2,99	41,54	5614, 4	11,22	215,1 3	374,4 4	245,0 3	12,36
Итого	1460	54,24	47,47	203,18	1504,93	3,13	41,99	5755, 3	56,55	430,3 7	529,2 9	408,5 7	15,94

2й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	225	8,41	4,75	38,81	227,9	0,01	0,41	36,13	36,1	146,3	18,82	121,1	0,29
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,75	8,25	0,28
Фрукты	100	0,58	0,58	12,38	76,4	0,28	10,28	0,00	0,20	21,26	11,34	9,26	2,26
Всего	550	11,89	5,63	76,58	472,22	0,32	10,96	36,13	36,69	186,9	63,64	160,8	4,96
обед													
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой Рецептура блюда№41-2017г.	100	3,02	6,360	25,70	164,20	0,06	5,78	0,00	6,01	19,36	39,20	25,30	1,20
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	2,78	6,56	19,48	178,63	0,15	14,3	0,00	2,43	16,55	28,00	34,95	1,15
Плов из птицы Рецептура блюда№291-2017г.	250	29,12	24,23	61,24	323,84	0,26	13,9	7,13	1,06	135,3 5	4,88	349,8 1	15,18
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017.	200	0,80	0,00	28,3	110,12	0,00	0,00	3,60	0,00	20,0	0,00	12,00	0,40
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,870	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02
Всего	830	37,57	31,15	151,02	852,7	0,50	33,98	10,73	9,80	198,8 5	107,0 6	430,3	18,95
Итого	1380	49,46	36,78	227,6	1324,92	0,82	44,94	46,86	46,49	385,7 5	170,7	591,1	23,91

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с хлопьев «Геркулес» Рецептура блюда№121-2017г.	260	7,63	10,02	46,20	240,49	0,24	1,30	65,02	21,11	167,0	99,50	70,10	2,01
Чай с сахаром ,лимоном и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,67	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	50	4,74	0,60	28,98	154,28	0,06	0,00	0,00	0,78	11,50	43,50	16,5	0,56
Бутерброды с маслом Рецептураблюда№1-2017г.	40	0,12	12,6	14,59	189,64	0,14	0,00	0,00	1,59	15,95	22,35	11,09	0,28
Всего	550	13,02	23,22	99,44	655,71	0,44	1,57	65,02	23,48	208,1	177,1	119,8	4,98
обед													
Салат витаминный с зеленым горошком Рецептура блюда№49-2017г.	100	1,06	6,80	27,96	92,93	0,00	13,86	13,73	6,80	31,73	19,33	58,26	1,34
Суп картофельный с вермишелью Рецептура блюда№103-2017г.	250	5,86	5,55	30,70	193,06	0,05	1,19	0,00	0,41	43,12	19,69	266,5	0,69
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№517-1983г.	110	23,83	18,03	72,19	315,97	0,13	9,43	29,84	2,47	98,76	38,44	122,7	2,15
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	3,71	4,80	22,97	168,20	1,40	4,50	57,82	0,18	58,81	45,65	103,7	0,90
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02
Всего	870	36,84	33,54	79,6	917,33	1,61	29,25	101,3	10,16	253,6	169,8	581,5	8,23
Итого	1420	49,86	56,76	279,04	1573,04	2,05	30,82	166,4	33,64	461,7	346,9	701,3	13,21

4й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда №120-2017г.	255	7,47	4,75	37,96	245,0	0,38	0,83	33,0	20,3	163,0	136,9	26,7	0,65
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда №376-2017г	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,750	21,75	8,250	0,28
Печенье	70	0,92	29,90	40,6	269,9	0,00	0,00	00,00	0,00	101,7	4,11	2,12	0,37
Всего	550	11,29	34,95	102,52	663,34	0,41	1,10	33,0	20,69	284,0 5	174,4 9	59,2	3,43
обед													
Винегрет овощной Рецептура блюда №67-2017г.	100	1,62	6,20	5,10	97,88	0,10	13,0	0,0	2,85	40,40	48,80	23,40	1,02
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда №102-2017г.	250	11,73	5,08	26,95	169,14	0,15	1,00	0,00	1,00	65,0	40,00	77,59	2,25
Котлета мясная Рецептура блюда №268-2017г.	100	15,8	12,40	13,11	298,01	0,06	0,00	40,0	0,70	12,80	168,8	30,20	2,70
Рис отварной Рецептура блюда №304-2017г.	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	22,81	73,80	0,64
Напиток из свежих плодов Рецептура блюда №342-2017.	200	0,25	0,00	43,6	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00	14,2	0,00	5,14	0,95
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02
Всего	860	35,65	30,54	149,06	1072,13	0,38	14,0	72,4	5,57	143,1 2	315,4	218,3 8	8,58
Итого	1410	46,94	65,49	251,58	1735,47	0,79	15,1	105,4	26,26	427,1 7	489,8 9	277,5 8	12,01

5й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с манной крупы Рецептура блюда№121-2017г.	225	7,01	4,67	38,8	243,98	0,04	0,40	36,07	37,16	146,2 1	18,81	120,9 7	0,29
Чай с сахаром,молоком и витамином С Рецептура блюда№378-2017г.	200	0,66	0,00	9,670	76,30	0,00	0,27	0,000	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,75	8,25	0,28
Фрукт	100	0,58	0,58	12,38	76,40	0,03	12,00	0,00	0,25	18,52	13,20	10,80	2,65
Всего	550	10,62	5,55	75,34	473,82	0,11	12,67	36,07	37,8	184,1	65,49	162,2	5,35
обед													
Салат из свеклы с сыром Рецептура блюда№50-2017г.	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,08	5,78	38,5	3,84	161,7	109,3	22,99	1,27
Суп крестьянский с крупой Рецептура блюда№98-2017г.	250	11,38	16,85	12,44	188,96	0,04	12,40	0,00	0,37	48,40	12,40	17,72	0,89
Тефтели мясные Рецептура блюда№279/331-2017г.	110	16,67	12,40	10,89	252,66	0,11	1,25	25,01	18,44	18,43	33,61	274,1 4	4,19
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/309-2017г.	180	3,30	4,88	33,0	199,09	0,02	0,00	0,00	0,56	2,350	17,11	55,36	0,48
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,590	34,98	8,25	1,02
Всего	870	38,40	43,88	89,29	919,78	0,28	19,7	63,51	23,51	252,0 7	219,1 3	400,5 9	9,98
Итого	1420	49,02	49,43	164,63	1393,60	0,39	32,37	99,58	661,3 1	436,1 7	284,6 2	562,7 9	15,33

6й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	255	11,04	15,8	42,72	358,21	0,35	1,99	3,48	39,1	444,6	120,5	222,8	298,4	
Чай с сахаром и витамином С2 Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,530	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	
Батон йодированный	55	5,21	0,66	31,88	169,71	0,07	0,00	0,00	0,86	12,65	47,85	18,15	0,62	
Бутерброды с маслом Рецептураблюда№1-2017г.	40	0,12	12,6	14,59	189,64	0,14	0,00	0,00	1,59	15,95	22,35	11,09	0,28	
Всего	550	16,9	29,06	98,66	788,86	0,56	2,26	3,48	41,55	486,8	202,4	274,2	301,4	
обед														
Салат из белокочанной капусты Рецептура блюда№45-2017г.	100	1,32	3,27	6,50	60,40	0,02	17,0	0,00	0,83	24,97	29,0	0,06	0,47	
Борщ с капустой и картошкой Рецептура блюда№82-2017г.	250	2,78	6,56	19,48	178,63	0,15	14,3	0,000	2,43	16,55	28,00	34,95	1,15	
Жаркое по-домашнему с мясом Рецептура блюда№259-2017г.	250	20,57	25,23	26,71	364,14	0,21	9,66	0,00	2,61	40,99	257,4 6	61,20	4,31	
Напиток из свежих плодов Рецептура блюда№342-2017.	200	0,25	0,00	43,6	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00	14,2	0,00	5,14	0,95	
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02	
Всего	830	26,77	35,42	112,59	858,14	0,41	40,96	0,00	6,17	104,3	349,4	109,6	7,90	
Итого	1380	43,67	64,48	211,25	1647,0	0,97	43,22	3,48	47,72	591,1	551,8	383,8	309,3	

7й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	255	12,88	4,20	47,16	304,35	5,10	1,35	40,01	81,0	195,4	35,12	57,51	0,03
Чай с сахаром,молоком и витамином С Рецептура блюда№378-2017г.	200	0,66	0,00	9,670	76,30	0,00	0,27	0,000	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	50	4,74	0,60	28,98	154,28	0,06	0,00	0,00	0,78	11,50	43,50	16,5	0,56
Печенье	45	0,59	17,94	26,1	174,2	0,00	0,00	00,00	0,00	65,36	2,640	1,36	0,24
Всего	550	18,87	22,74	111,91	709,13	5,16	1,62	40,01	81,8	285,9	92,99	97,5	2,96
обед													
Салат из свеклы с зеленым горошком Рецептура блюда№53-2017г.	100	3,65	4,12	7,28	72,90	0,00	6,87	15,52	8,17	28,50	18,68	18,47	1,32
Суп картофельный с вермишелью Рецептура блюда№103-2017г.	250	5,860	5,55	30,70	193,06	0,05	1,19	0,00	0,41	43,12	19,69	266,5	0,69
Печень по-Строгановски Рецептура блюда№255/332	120	18,2	23,7	4,57	287,3	1,68	34,7	5541, 1	1,85	49,9	268,0	17,8	5,66
Макаронные изделия отварные Рецептура блюда№202/309-2017г.	180	3,30	4,88	33,0	199,09	0,02	0,00	0,000	0,56	2,350	17,11	55,36	0,48
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,47	71,30	0,00	0,27	0,000	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,87	0,03	0,00	0,000	0,30	7,590	34,98	8,250	1,02
Всего	880	33,39	33,37	101,32	899,52	1,78	43,1	5556	11,2	145,	370,	388,	11,3
Итого	1430	52,26	56,11	213,23	1608,65	6,94	44,7	5596	100,	430,	463,	486,	14,3
								,6	9	08	2	5	4
								,6	3	98	19	0	

8й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями Рецептура блюда №120-2017г.	225	6,59	4,20	34,49	205,3	0,33	0,73	29,2	17,9	143,8	120,8	23,6	0,57
Напиток из свежих плодов Рецептура блюда №342-2017.	200	0,25	0,00	43,6	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00	14,2	0,00	5,14	0,95
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,75	8,25	0,28
Фрукт	100	0,58	0,58	12,38	76,40	0,03	12,0	0,00	0,25	18,52	13,20	10,80	2,65
Всего	550	9,79	5,08	104,96	537,94	0,39	12,73	29,2	18,54	182,3	155,8	47,79	4,55
обед													
Винегрет овощной Рецептура блюда №67-2017г.	100	1,62	6,20	5,10	97,88	0,10	13,0	0,0	2,85	40,40	48,80	23,40	1,02
Щи из свежей капусты с картошкой Рецептура блюда №88-2017г.	250	2,31	6,18	14,75	153,79	0,05	12,88	0,00	3,00	43,12	32,75	66,28	1,43
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда №517-1983г.	110	23,83	18,03	72,19	315,97	0,13	9,43	29,84	2,47	98,76	38,44	122,7	2,15
Рис отварной Рецептура блюда №304-2017г.	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	22,81	73,80	0,64
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда №376-2017г.	200	0,53	0,00	9,470	71,3	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,250	1,02
Всего	870	34,54	37,3	161,81	966,94	0,35	35,58	62,24	9,34	206,6	189,5	316,5	8,39
Итого	1420	44,33	42,38	266,77	1504,88	0,74	48,3	91,4	27,8	388,	345,	364,	12,9
							1	4	8	9	31	35	4

9й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
Яйцо вареное Рецептура блюда№209-2017г.	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	2,52	22,00	76,80	4,80	1,00
Суп молочный с пшеном Рецептура блюда№121-2017г	255	7,53	5,06	41,71	242,51	0,01	0,45	40,95	40,88	165,8	21,32	137,1	0,33
Чай с сахаром ,лимоном и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,67	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,49	77,14	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,75	8,25	0,28
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02
Всего	550	17,36	10,32	82,45	529,82	0,07	0,72	140,95	44,09	214,74	166,58	180,53	4,76
обед													
Салат витаминный с зеленым горошком Рецептура блюда№49-2017г.	100	1,06	6,80	27,96	92,93	0,00	13,86	13,73	6,80	31,73	19,33	58,26	1,34
Суп крестьянский с крупой Рецептура блюда№98-2017г.	250	11,38	16,85	12,44	188,96	0,04	12,40	0,00	0,37	48,40	12,40	17,72	0,89
Шницель Рецептура блюда№268-2017г.	100	25,2	23,1	15,12	290,0	0,14	0,74	32,8	0,12	43,32	171,15	22,45	2,40
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	3,71	4,80	22,97	168,2	1,40	4,50	57,82	0,18	58,81	45,65	103,69	0,90
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№376-2017г.	200	0,53	0,00	9,470	71,30	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,30	75,87	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,98	8,25	1,02
Всего	860	43,73	51,91	104,3	887,26	1,61	31,8	104,4	7,77	203,5	295,2	232,5	8,68
Итого	1410	61,09	62,23	186,75	1417,08	1,68	32,5	145,4	51,9	418,24	561,78	413,03	13,44

