

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Каменская СОШ»

\_\_\_\_\_ Л.П.Черных

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



**Десятидневное примерное меню  
питания обучающихся  
в МБОУ «Каменская СОШ»  
Обоянского района Курской области  
на 2022-2023 учебный год  
возраста 7-11 лет,  
осенне-зимний период**

7-11 лет

## Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			<b>завтрак</b>			
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	36,4
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,3	189,0
	всего	510,0	13,7	8,7	87,2	472,3
			<b>обед</b>			
45	салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	9,0	87,4
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
347	котлета рубленая из мяса птицы	100	13,1	7,5	10,2	161,3
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6
	всего	990	31,8	26,6	108,1	794,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,5</b>	<b>35,2</b>	<b>195,2</b>	<b>1266,4</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		<b>завтрак</b>				
230	Вареники ленивые (отварн.)	130	20,0	10,9	31,2	314,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	530,0	24,6	15,7	76,6	556,6
		<b>обед</b>				
50	икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,5	122,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	1,8	4,9	125,3	102,5
265	плов	250	17,3	9,3	30,1	275,0
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	5,9	0,0	72,8
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	932,0	31,9	30,0	212,4	791,3
	<b>ИТОГО</b>		56,5	45,7	289,0	1347,9

№ рец.	3 день Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	545,0	21,1	19,6	59,3	487,2
	<b>обед</b>					
67	винегрет овощной	100	1,4	6,2	8,4	94,8
96	рассольник ленинградский со сметаной	260	2,7	7,2	13,4	123,9
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1025	34,7	37,8	160,9	1084,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,8</b>	<b>57,4</b>	<b>220,2</b>	<b>1571,6</b>

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
		40	5,1	4,6	0,3	63,0
209	яйцо вареное					
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	540,0	16,2	10,5	77,2	452,2
<b>обед</b>						
45	салат из белокачанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3
103	суп картофельный с мак.изд.	250	2,7	2,8	17,1	104,8
143	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0
694	шюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
10011	Кисель витаминизированный	200	0,0	0,0	14,0	72,0
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	940,0	29,6	33,3	114,0	892,1
	<b>ИТОГО</b>		45,8	43,8	191,3	1344,3

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		<b>завтрак</b>				
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	12,5	12,0	69,9	429,9
		<b>обед</b>				
54	икра свекольная	100	2,3	5,8	12,3	113,7
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
293	Птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	990,0	42,8	40,0	151,8	1123,4
	<b>ИТОГО</b>		55,3	52,0	221,8	1553,3

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
223	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	565,0	16,0	11,4	47,6	358,3
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
88	щи из свежей капусты с карт. и смет.	260	1,8	4,9	8,5	84,8
416	котлета мясная	100	10,3	8,1	9,4	153,0
302	каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,9	25,0	135,7
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	950,0	25,4	28,4	115,6	796,9
	<b>ИТОГО</b>		41,4	39,8	163,2	1155,2

7-11 лет

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
			<b>завтрак</b>			
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	685,0	15,8	10,6	114,6	598,5
			<b>обед</b>			
54	икра морковная	100	1,4	4,1	7,0	71,4
101		275	2,2	2,8	14,3	91,5
487	суп картофельный с крупой и мясом	100	15,3	11,7	0,2	164,7
302	куры отварные	200	5,8	4,1	25,8	162,5
401	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Пр-во	Кисломолочные продукты	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	булочка	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	хлеб ржаной	965,0	37,0	34,8	104,4	864,1
	всего		52,7	45,4	219,0	1462,6
	<b>ИТОГО</b>					



7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		<b>завтрак</b>				
236	оладьи со сгущ.молоком	200	7,2	11,9	39,2	297,6
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	13,6	25,0	91,7	642,3
		<b>обед</b>				
50	икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0
96	рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,0
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	943,0	34,0	40,9	158,6	1110,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,6</b>	<b>65,9</b>	<b>250,3</b>	<b>1753,1</b>

7-11 лет

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	530,0	24,7	23,5	70,1	579,9
<b>обед</b>						
49	салат витаминный	100	1,4	4,0	7,0	71,4
110	суп из овощей с фасолью со сметано	260	2,7	4,3	23,1	96,0
143	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1100,0	21,6	22,3	127,7	753,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,3</b>	<b>45,8</b>	<b>197,8</b>	<b>1333,5</b>

## 10 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
		<b>завтрак</b>				
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	520,0	12,5	20,2	70,0	504,9
		<b>обед</b>				
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	2,2	2,8	14,3	91,5
416	котлета мясная	100	10,3	8,1	9,4	153,0
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1015,0	36,7	40,3	197,5	1252,2
	ИТОГО		49,2	60,5	267,5	1757,1
	<b>Итого за 10 дней</b>		496,0	491,5	2215,1	14544,9
	Завтрак		170,6	157,0	764,3	5082,1
	Обед		325,5	334,5	1450,9	9462,8
	<b>Итого за 1 день</b>		49,6	49,1	221,5	1454,5
	Завтрак		17,1	15,7	76,4	508,2
	Обед		32,5	33,4	145,1	946,3
	% соотношение					
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>
	<b>Обед</b>					<b>35%</b>

7-11 лет

## Ведомость контроля за рационом питания (7 - 11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.	откл., %			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	брутто															
хлеб ржаной	48	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0
хлеб пшеничный	90	98	40	80	98	80	98	80	98	80	80	98	80	98	98	77,0
мука пшеничная	9	0	15	4	0	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0	7,5
крупы, бобовые	30	51,6	64	96,8	30,8	16,2	82	137,2	5	0	0	5	0	5	5	48,9
Макаронные изделия	15	0	0	0	10	70	0	0	0	0	0	0	0	0	70	15,0
картофель,	187	308	26,7	134,4	328	80	74,4	100	276	278	134,4	174,0	278	134,4	174,0	
Овощи (свежие, мороженые, консерв)	168	132,6	247	155,3	127,5	202,9	184,3	188,6	168	177,4	121,8	170,5	177,4	121,8	170,5	
фрукты свежие	111	0	215	0	0	20	0	200	0	200	0	200	0	200	0	101,5
сухофрукты	9	0	0	20	0	0	0	0	0	20	0	0	0	20	0	6,0
сахар	18	29	55,6	35	26	41,2	36,1	31,2	17	45	40	35,6	17	45	40	35,6
какао-порошок	0,6	0	4	0	0	0	0	4	0	4	0	4	0	4	4	1,6
чай	0,2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0,8
Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0	0,3
Соки(напитки витаминизированные)	200	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	41,8
Дрожжи	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,0
мясо	38,5	0	87	74	0	103,8	87	37	110	0	103	60,2	110	0	103	60,2
птица	24	83,6	0	0	0	0	0	200	0	0	0	28,4	0	0	0	28,4
рыба	30	0	0	0	131,25	0	0	0	0	0	0	26,3	0	0	0	26,3
Молоко	300	233,6	100	45	139,6	176	114	276	56	184,6	290	161,5	56	184,6	290	161,5
Кисло-молочн.	250	100	0	100	0	0	0	200	100	100	0	60,0	100	100	0	60,0
Творог	50	0	114,3	0	0	0	141	0	0	0	0	25,5	0	0	0	25,5
сметана	5	0	18	10	0	0	10	0	10	10	0	5,8	10	10	0	5,8
сыр	5	10	20	0	0	10	0	0	0	0	0	5,0	0	0	0	5,0
масло сливочн.	15	17	0	18	14	7	0	17	15	20	22	13,0	15	20	22	13,0
масло растител.	15	18	15	11	10,5	21,8	29	8,5	19	10	14,5	15,7	19	10	14,5	15,7
яйца	40	0	9,2	120	46,25	0	4	0	2,7	126,25	0	24,0	2,7	126,25	0	24,0
соль	2,5	11	3,2	7	10	8	4,2	7	3,5	10	9	7,3	3,5	10	9	7,3