

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Боровская СОШ»

 Н.И. Анашкина

Приказ от 30.01.2023 г. № 25



10-дневное меню для детей 7-11 лет

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
417	Каша рисовая с маслом	205 г	4,58	7,45	9,94	200,85	0,034	0,10	26,16	0,07	28,98	25,26	8,00	5,04
	Рис круглый	44	1,75	0,125	0,20	86,50	0,00	0,00	0,03	0,01	0,40	2,50	5,00	5,00
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	0,10	0,01	0,02	28,00	22,00	3,00	0,02
	Масло сливочное	10	0,03	4,125	0,045	37,40	0,00	0,00	26,12	0,04	0,48	0,76	0,00	0,008
	Сахар	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,01
	Соль йодир.	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с повидлом	55 г	2,39	0,27	18,74	126,50	0,40	0,02	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	24,90	10,50	0,48
	Повидло	25	0,11	0,00	3,83	60,50	0,35	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00
1024	Кофейный напиток	200 г	3,10	3,27	19,81	135,18	0,03	0,13	1,00	0,05	123,30	96,00	14,00	0,18
	Кофейный напиток	2,5	0,30	0,07	0,14	2,38	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	5,00	0,00	0,12
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	0,13	1,00	0,00	121,00	91,00	14,00	0,10
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,5	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	фрукт банан	150 г	0,50	0,50	12,8	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак:		12,61	11,88	74,79	523,41	0,55	0,30	26,17	0,87	166,93	116,52	39,58	7,30

2 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
243	Суп гороховый на м\б	210 г	23,53	21,99	27,68	404,45	0,32	10,03	0,00	1,76	45,88	286,70	62,72	4,79
	Мясо	10	16,80	18,30	0,00	232,00	0,02	0,00	0,00	1,76	9,00	178,00	19,00	2,40
	Картофель	90	1,80	0,36	15,57	73,80	0,11	9,00	0,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81
	Лук	10	0,17	0,00	1,10	4,92	0,00	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,03	0,00	0,00	5,10	5,50	3,80	0,07
	Горох	20	4,60	0,32	10,16	62,80	0,18	0,00	0,00	0,00	16,00	45,20	17,60	1,40
	Масло растительное	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,22	0,03
	Соль	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
932	Компот из изюма	200 г	0,36	0,00	28,17	109,25	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Изюм	20	0,36	0,00	13,20	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Сок	200 г	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого завтрак:		26,68	22,38	84,56	637,60	0,44	10,05	3,00	2,18	79,28	370,10	85,88	8,64

3 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
631	Жаркое по - домашнему	210 г	28,00	118,50	48,67	1395,00	0,37	80,00	11,09	9,50	671,00	467,00	229,00	18,20
	Картофель	200	2,00	0,10	19,70	83,00	0,12	20,00	0,02	1,50	10,00	58,00	23,00	0,90
	Лук	13	1,70	0,00	9,50	43,00	0,05	10,00	0,00	2,00	31,00	58,00	14,00	0,80
	Морковь	10	1,30	0,10	7,00	33,00	0,06	5,00	9,00	2,00	51,00	55,00	38,00	1,20
	Масло растительное	6	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Паста томатная	3	4,80	0,00	18,90	96,00	0,07	45,00	2,00	2,00	78,00	68,00	30,00	2,30
	Мясо	79	18,20	18,40	0,70	241,00	0,07	0,00	0,074	2,00	16,00	228,00	27,00	3,00
	Соль	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	485,00	0,00	97,00	10,00
934	Кисель	200 г	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Кисель	20	1,39	0,00	14,05	56,25	0,04	0,00	0,00	0,00	15,64	0,00	8,40	0,24
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Фрукт апельсин	160 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого		31,93	119,39	104,05	1629,40	0,50	85,00	11,09	10,25	718,64	532,30	266,26	20,08

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
535	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90 г	11,49	2,95	1,08	77,10	0,12	1,14	21,37	9,07	39,05	178,89	41,80	0,68
	Рыба	70	11,13	0,63	0,00	50,40	0,08	0,35	7,00	0,21	28,00	168,00	38,50	0,56
	Сметана	110	0,22	0,80	0,31	9,52	0,02	0,04	5,20	0,02	7,20	4,96	0,80	0,01
	Масло растительное	5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,03	0,00	0,00
	Соль йодир.	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,01	0,25	9,17	0,03	2,30	3,00	1,80	0,07
	Морковь	5	0,07	0,005	0,36	1,65	0,01	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
863	Соус сметанный	50 г	0,38	4,94	1,20	50,93	0,08	0,04	31,32	0,08	7,90	6,75	0,99	0,00
	Бульон(отвар)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	10	0,22	0,80	0,31	9,52	0,02	0,04	5,20	0,02	7,20	4,96	0,80	0,00
	Сливочное масло	10	0,03	4,13	0,05	37,40	0,04	0,00	26,12	0,04	0,48	0,76	0,00	0,00
	Мука пшеничная	5	0,13	0,01	0,84	4,01	0,02	0,00	0,00	0,02	0,22	1,03	0,19	0,00
759	Картофельное пюре	180 г	2,53	5,16	16,80	123,69	0,14	21,22	20,26	3,80	34,09	58,20	25,00	0,90
	Молоко	10	0,56	0,64	0,94	11,60	0,01	0,25	4,29	0,00	23,4	1,35	2,73	0,02
	Картофель	97	1,94	0,39	15,81	74,69	0,12	20,97	2,91	0,10	9,70	56,30	22,30	0,87
	Масло сливочное	10	0,03	4,125	0,045	37,40	0,004	0,00	26,12	0,04	0,48	0,76	0,00	0,00
	Соль йодир.	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
934	Кисель	200 г	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Кисель	20	1,39	0,00	14,05	56,25	0,04	0,00	0,00	0,00	15,64	0,00	8,40	0,24
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Сок	200 г	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	3,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого		18,58	13,44	76,81	491,72	0,47	25,40	72,95	13,37	114,18	301,44	96,89	5,06

5 день

[illegible]

6 день

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тиче ская ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
481	Масса творожная с изюмом (курагой)	200 г	26,09	14,91	21,20	326,24	0,06	0,72	0,11	0,18	232,86	340,02	41,43	6,21
	Творожная масса (изюм, курага)	200	26,09	14,91	21,20	326,24	0,06	0,72	0,11	0,18	232,86	340,02	41,43	6,21
1009	Чай с сахаром	200 г	0,20	0,00	15,04	57,94	0,00	0,01	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	1,87
	Заварка	1	0,20	0,00	0,07	1,09	0,00	0,01	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05
3	Бутерброд с сыром	40г	4,73	4,09	4,83	79,10	0,02	0,10	35,70	0,19	152,30	98,70	11,55	0,21
	Хлеб пшеничный	30	0,79	0,10	4,83	26,60	0,01	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
	Сыр	10	3,94	3,99	0,00	52,50	0,01	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Фрукт яблоко	165 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,03	0,04	0,00	0,00	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак		76,56	19,89	67,43	581,58	0,16	0,87	35,81	0,79	422,01	512,37	86,24	9,89

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
660	Котлета мясная	90 г	8,55	15,49	5,73	196,65	0,22	1,00	0,00	0,32	7,02	74,28	11,22	0,77
	Фарш	80	7,50	15,15	0,00	166,35	0,20	0,00	0,00	0,25	3,00	65,00	8,50	0,65
	Хлеб	10	0,91	0,32	4,91	26,50	0,01	0,00	0,00	0,05	0,92	3,48	1,32	0,04
	Лук	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Соль	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
442	Макароны отварные	180 г	5,37	4,955	29,69	206,90	0,054	0,00	31,52	0,49	7,68	32,56	5,10	0,638
	Макаронные изделия	50	5,34	0,85	29,65	169,50	0,05	0,00	5,40	0,45	7,20	31,80	5,10	0,63
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,40	0,004	0,00	26,12	0,04	0,48	0,76	0,00	0,008
	Соль йодир.	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60 г	4,08	0,78	27,1	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
932	Компот из сухофруктов	200 г	0,58	0,12	28,17	112,67	0,04	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	8,40	0,64
	Сухофрукты	20	0,5	0,12	13,20	52,82	0,04	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	8,40	0,60
	Сахар	15	0,0	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Сок	200 г	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого завтрак:		19,33	21,35	105,84	700,42	0,45	1,02	34,52	1,65	54,80	211,54	60,12	6,49

8 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
194	Борщ на м/б со сметаной	210 г	23,64	41,16	120,46	923,32	0,16	31,20	1,12	2,31	627,71	354,11	73,00	14,99
	Мясо	10	18,20	18,40	0,70	241,00	0,07	0,00	0,07	2,00	16,00	228,00	27,00	3,00
	Картофель	55	1,10	0,22	9,51	45,10	0,04	11,00	0,00	0,00	5,50	31,90	12,65	0,50
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,10	0,00	13,50	0,00	0,00	14,40	9,30	4,80	0,18
	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Свекла	40	0,60	0,00	3,64	16,40	0,00	4,00	0,00	0,00	14,80	17,20	17,20	0,56
	Томатная паста	2	0,07	0,00	0,25	1,36	0,00	0,90	0,00	0,00	0,40	1,36	0,60	0,05
	Лук	10	0,17	0,00	1,10	4,92	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,50	0,90	0,20	0,51	0,55	0,38	0,12
	Сахар	2	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Сметана	10	2,80	20,00	3,20	206,00	0,03	0,30	0,15	0,11	86,00	60,00	8,00	0,20
	Соль	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	485,00	0,00	0,97	10,00
934	Кисель	200 г	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Кисель	20	1,39	0,00	14,05	56,25	0,04	0,00	0,00	0,00	15,64	0,00	8,40	0,24
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60 г	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Сок	200 г	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	0,02	3,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого завтрак:		29,86	41,94	191,75	1223,62	0,34	31,22	4,12	3,15	667,45	458,81	116,80	19,71

9 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
642	Плов с мясом	210 г	6,76	11,85	1,60	140,06	0,12	0,75	35,29	21,58	8,68	77,92	20,93	0,68
	Рис	50	3,50	0,25	0,40	16,90	0,02	0,00	0,00	0,12	2,40	45,00	15,00	0,30
	Морковь	10	0,06	0,005	0,36	1,65	0,01	0,25	9,17	0,03	2,30	3,00	1,80	0,07
	Масло растительное	10	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,03	0,00	0,00
	Соль йодир.	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Паста томатная	4	0,10	0,00	0,38	2,04	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	0,03	0,00
	Лук	10	0,07	0,01	0,41	2,05	0,01	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Мясо	20	3,00	6,06	0,00	66,54	0,08	0,00	0,00	0,10	1,20	26,00	3,40	0,26
1009	Чай с сахаром	200 г	0,20	0,00	15,01	57,89	0,00	0,10	0,00	0,00	7,95	8,25	4,40	0,87
	Заварка	1	0,20	0,00	0,04	0,99	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	56,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	60 г	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Фрукт яблоко	160 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,03	0,04	0,00	0,00	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак:		11,54	13,13	56,53	376,55	0,24	0,89	35,29	22,42	54,83	198,67	68,89	4,39

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
417	Каша «Дружба» на молоке с маслом	205 г	5,20	7,74	20,03	240,75	0,034	0,16	26,15	0,86	28,75	32,76	13,00	9,07
	Рис	12,5	0,87	0,06	0,10	42,25	0,00	0,03	0,01	0,40	2,50	5,00	5,00	4,50
	Пшено	12,5	1,50	0,35	0,21	43,25	0,00	0,03	0,01	0,40	2,50	5,00	5,00	4,50
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	0,10	0,01	0,02	28,00	22,00	3,00	0,02
	Масло сливочное	10	0,03	4,125	0,045	37,40	0,004	0,00	26,12	0,04	0,48	0,76	0,00	0,008
	Сахар	5	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,04
	Соль	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	40 г	4,73	4,09	4,83	79,10	0,02	0,10	35,70	0,19	152,30	98,70	11,55	0,21
	Хлеб пшеничный	30	0,79	0,10	4,83	26,60	0,01	0,00	0,00	0,13	2,30	8,70	3,30	0,11
	Сыр	10	3,94	3,99	0,00	52,50	0,01	0,10	35,70	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
1025	Какао с молоком	200 г	3,41	3,57	19,92	125,07	0,03	0,10	0,08	0,03	31,20	38,00	13,62	0,61
	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58,00	0,03	0,10	0,01	0,02	28,00	22,00	3,00	0,02
	Какао - порошок	2,5	0,61	0,37	0,25	7,22	0,00	0,00	0,07	0,01	3,10	16,00	10,62	0,55
	Сахар	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	60 г	4,08	0,78	27,12	120,60	0,10	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Фрукт апельсин	160 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,20	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак:		17,92	16,68	84,70	623,52	0,224	5,36	61,93	2,12	250,45	281,96	81,73	12,73