

Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов  
при МКОУ «Пителнинская СОШ»

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продукта в	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко 2,5 % жирности Сахар Масло сливочное несоленое Вода Соль пищевая йодированная Итого	16,0 150,0 4,0 5,0 25,0 3,0 Итого	200,0	6,4	5,3	22	143,5
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Масло растительное Соль пищевая Итого	70 20 6 3 Итого	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Суп картофельный с пшеном Пшено Картофель Лук Морковь Вода Соль пищевая йодированная Итого	20 100 15 15 100 3,0 Итого	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	3.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	150,0 3,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4.Котлета мясная (полуфабрикат) Итого	Итого	100	11	16,24	12,72	209,0
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15 5 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	242,0

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Соль пищевая йодированная	40,0 150,0 5,0 5,0 3,0 Итого	200,0	6,66	11	22,64	275
	2. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	3. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Сахар Масло растительное	80,0 9,0 5,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	25,0 100,0 15,0 15,0 5,0 5,0 Итого	200,0	1,21	3,7	5,506	152,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	70,0 10,0 15,0 5,0 3,0 Итого	100,0	5,81	1,53	0,63	230,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	242,0

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшенная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Итого	10,0 150,0 5,0 5,0 30,0 Итого	200,0	3,6	5,06	13,17	230,0
	2.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0
	4. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная ИТОГО	90,0 3,0 5,0 2,0 ИТОГО	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Суп гороховый с картофелем Горох Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Итого	20,0 100,0 15,0 15,0 3,0 Итого	250,0	1,21	3,7	5,506	132,0
	3.Макаронные отварные Макаронные Масло растительное Итого	150,0 5,0 Итого	150,0	2,0	2,0	28,0	125
	4. Шницель куриный (полуфабрикат) Итого	Итого	100,0	16,0	6,0	9,0	140,0
	5.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	150,0
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное Итого	150,0 75,0 20,0 5,0 Итого	250,0	6,04	9,96	31,32	234,39
	2.Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода Итого	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
	3.Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Масло растительное Соль пищевая Итого	70 20 6 3 Итого	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Капуста Итого	20,0 15,0 10,0 15,0 3,0 5,0 20,0 Итого	200,0	1,21	3,067	5,506	150,0
	3. Котлета мясная (полуфабрикат) Итого	100,0 Итого	100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Картофельное пюре Картофель Молоко Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	150,0 50,0 3,0 7,0 Итого	150,0	4,64	6,24	10,72	165,2
	5.Какао с молоком Какао Сахар Молоко Вода Итого	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	3,0	3,0	17,0	205,0
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7.Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная						
	Рис	10,0					
	Пшено	10,0					
	Молоко	150,0					
	Масло сливочное	5,0					
	Сахар	5,0					
	Вода	20,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
	Итого		200,0	6,0	2,0	40,0	230,0
	2. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4. Кисель						
	Концентрат киселя	20,0					
	Сахар	10,0					
	Вода	200,0					
	Итого		200,0	-	-	19,6	110,0
Обед	1. Салат из квашеной капусты						
	Квашеная капуста	80,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Сахар	5,0					
	Масло растительное	5,0					
	Итого		100,0	1,0	5,0	6,7	76
	2. Суп вермишелевый с картофелем на бульоне						
	Картофель	100,0					
	Вермишель	8,0					
	Морковь	10,0					
	Лук	10,0					
	Масло растительное	2,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
Итого		250,0	2,16	2,46	13,72	170,0	
3. Котлета рыбная (полуфабрикат)	Итого	100,0	13,0	2,0	1,0	115,0	
4. Рис отварной							
Рис	150,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		150,0	2,87	0,73	28,22	125,57	
5. Кисель							
Концентрат киселя	20,0						
Сахар	10,0						
Вода	200,0						
Итого		200,0	-	-	19,6	150,0	
6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89	
7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко 2,5 % жирности Сахар Масло сливочное несоленое Вода	16,0 150,0 4,0 5,0 25,0 Итого	200,0	6,4	5,3	22	143,5
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная	90,0 3,0 5,0 2,0 Итого	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3.Макароны отварные Макароны Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 3,0 5,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	4. Шницель куриный (полуфабрикат)	Итого	100,0	16,0	6,0	9,0	140,0
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной	Итого	60,0	2,97	0,54	17,8	89,0
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Соль йодированная пищевая Итого	40,0 150,0 5,0 5,0 3,0 Итого	200,0	6,66	11	22,64	175,0
	2. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
Обед	1. Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Масло растительное Соль пищевая Итого	70 20 6 3 Итого	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая Итого	37,0 70,0 10,0 10,0 12,0 Итого	250,0	0,7	1,95	3,39	104,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная Итого	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	4. Бедро отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Печенье Итого	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшениная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Соль йодированная пищевая Итого	10,0 150,0 5,0 5,0 30,0 3,0 Итого	200,0	3,6	5,06	13,17	230,0
	2. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Сахар Масло растительное ИТОГО	80,0 9,0 5,0 5,0 ИТОГО	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Итого	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	180,0
	3. Котлета мясная (полуфабрикат) Итого	100,0 Итого	100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	5.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	6. Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0



## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное Соль йодированная пищевая Итого	150,0 75,0 20,0 5,0 3,0 Итого	250,0	6,04	9,96	31,32	234,39
	2. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 5,0 180,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	3.Хлеб пшеничный Итого	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50,0
Обед	1. Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная Итого	90,0 3,0 5,0 2,0 Итого	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2.Рассольник Картофель Огурцы соленые Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Перловка Итого	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 2,0 9,0 Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	200,0
	3.Котлета рыбная (полуфабрикат) Итого	Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4. Рис отварной Рис Мало растительное Соль йодированная пищевая Итого	150,0 5,0 3,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	5. . Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 5,0 180,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7.Печенье Итого	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная						
	Рис	10,0					
	Пшено	10,0					
	Молоко	150,0					
	Масло сливочное	5,0					
	Сахар	5,0					
	Вода	20,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
	Итого		200,0	6,0	2,0	40,0	230,0
	2.Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	50
	4.Какао на молоке						
	Какао	2,0					
	Сахар	5,0					
	Молоко	150,0					
	Вода	50,0					
	Итого		200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
Обед	1. Салат из квашеной капусты						
	Квашеная капуста	80,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Сахар	5,0					
	Масло растительное	5,0					
	Итого		100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2.Борщ						
	Свекла	20,0					
	Картофель	15,0					
	Лук	10,0					
Морковь	15,0						
Соль йодированная пищевая	3,0						
Масло растительное	7,0						
Капуста	20,0						
Итого		200,0	1,21	3,067	5,506	150,0	
3.Бедро куриное отварное							
Бедро куриное	100,0						
Соль йодированная пищевая	3,0						
Итого		100,0	3,2	6,0	18,0	190,0	
4. Картофель тушеный с овощами							
Картофель	100,0						
Морковь	20,0						
Лук	10,0						
Масло растительное	7,0						
Соль йодированная	3,0						
Итого		150,0	2,19	13,61	10,65	173,85	
5.Какао на молоке							
Какао	2,0						
Сахар	5,0						
Молоко	150,0						
Вода	50,0						
Итого		200,0	6,0	6,0	20,0	205,0	
6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89	
7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0	