



И.А. Скормина

Скормина И.А.

10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет МОУ «Шацкая СШ» на 2024-25 уч. год

День: понедельник														
Неделя: 1														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	22,71	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
		500	26,52	13,53	67,99	493,53	0,17	16,8	67,5	2,5	207,03	289,12	58,14	4,63
Итого за Завтрак														
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,14	7,13	9,53	111,44	0,07	36,87	214,87	2,39	43,9	52,92	21,79	0,78
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,92	5,16	44,08	250,58	0,11	0	27	1	15,51	56,55	10,16	1,04
15/М	Сыр натертый	30	6,96	8,86		109,2	0,02	0,22	86,4	0,16	264	150	10,5	0,3
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		700	20,47	21,78	94,44	658,68	0,35	39,59	328,77	3,56	331,06	269,03	47,57	3,01
Итого за обед														
Итого за день														
		1200	46,99	35,31	162,43	1152,21	0,52	56,39	396,27	6,06	538,09	558,15	105,71	7,65

День: вторник
1 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		535	17,53	17,3	77,25	463,28	0,29	41,4	193,62	1,43	295,09	348,73	55,03	3,01
Обед														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,65	6,6	17,07	146,87	0,19	16,82	202,83	2,38	18,39	88,72	29,19	1,29
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным	60	6,65	2,42	4,4	66,01	0,45	0,45	6,7	0,51	10,59	66,1	10,51	0,62
342/М/ССЖ	Компот из с/ф	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		700	22,61	15,1	95,43	608,59	1071,87	19,97	233,13	3,43	48,88	325,55	154,45	5,73
Итого за день		1235	40,14	32,4	172,68			61,37	426,75	4,86	343,97	674,49	209,48	8,74

День: среда
1 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31	
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	30,6	144	0,15								
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22	
Итого за Завтрак		530	20,73	15,08	95,24	601,1	0,33	12,82	334,61	4,72	56,58	263,73	77,91	2,98	
Обед															
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87	
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15								
Итого за обед		710	37,26	19,01	89,93	680,9	0,4	21,02	213,93	4,43	76,6	338,66	65,29	4,5	
Итого за день		1240	57,99	34,09	185,17	1282	0,8	33,84	548,54	9,15	133,18	602,39	143,2	7,48	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	5,49	28,62	184,88	0,12	1	35,24	0,22	98,65	128,87	31,32	0,69
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,91	0	72,8	0,02	0,15	57,6	0,11	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт	50	2	4	0	42	0,02	0,3	5	0	62	47,5	7,5	0,06
Итого за Завтрак		550	15,56	16,23	67,97	484,14	0,26	13,95	103,34	1,06	369,5	331,73	73,14	4,84
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	1,89	6,27	8,39	98,07	0,06	32,44	189,08	2,11	38,64	46,57	19,18	0,69
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		700	32,5	13,3	113,14	619,99	0,33	38,74	898,58	4,32	77,71	356,29	83,9	3,33
Итого за день		1250	46,06	25,53	181,11	1062,13	0,57	52,39	996,92	5,38	385,21	640,52	149,54	8,11

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/м	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		570	23,73	9,81	87,12	533,09	0,34	7,59	63	1,99	44,55	194,08	38,59	3,17
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		705	35,79	26,42	82,76	719,06	1,26	45,18	474,04	1,89	84,39	402,17	98,95	5,69
Итого за день		1275	59,52	36,23	169,88	1252,15	1,6	52,77	573,44	3,88	128,94	596,25	137,54	8,86

День: понедельник

Неделя: 2

понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	140	13,02	23,19	2,47	270,36	0,11	0,25	302,94	0	96,22	210,73	15,07	2,47
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
338/М	Мандарин	100	1,12	1,4	10,5	53,2	0,09	53,2	14	0,28	49	23,8	15,4	0,14
		520	18,89	25,26	54,68	516,02	0,36	59,35	319,44	0,33	160,87	258,49	41,19	3,72
Итого за Завтрак														
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	160	6,15	4,59	39,18	222,73	0,1	0	24	0,89	13,79	50,27	9,03	0,92
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		720	26,62	21,3	89,54	657,61	0,38	34,1	341,79	6,36	71,73	243,27	54,12	3,6
Итого за обед														
Итого за день														
		1200	45,51	46,56	144,22	1173,63	0,74	93,45	661,23	6,69	232,6	501,76	95,31	7,32

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		535	17,48	16,08	69,26	497,33	0,25	13,6	192,43	1,28	285,88	336,32	68,69	5,74
Обед														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27	0	1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,44	5,81	33,57	215,95	0,26	0	25,18	0,53	13,81	176,59	117,41	3,95
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7	0	0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		700	29,78	22,89	89,28	682,69	1,03	24,56	196,68	3,94	68,54	393,69	163,84	7,4
Итого за день		1235	47,26	38,97	158,54	1180,02	1,28	38,16	389,11	5,22	354,42	730,01	232,53	13,14

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССМ	Рыба, тушёная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		510	26,36	9,21	84,77	553,27	0,32	4,5	44,7	2,54	56,42	353,45	74,55	1,5
Обед														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	220	3,95	6,18	15,02	134,95	0,19	14,69	182,89	2,12	16,63	73,67	25,03	0,96
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		700	28,34	18,36	106,19	711,8	0,72	18,3	209,19	3,86	54,54	273,68	59,86	3,94
Итого за день		1210	54,7	27,57	190,96	1265,07	1,04	22,8	253,89	6,4	110,96	627,13	134,41	5,44

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,91	0	72,8	0,02	0,15	57,6	0,11	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		500	13,21	13,38	62,17	427,68	0,25	13,44	99,02	1,22	298,09	290,93	49,98	5,06
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
278/М/СД	Ёжики из курицы	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		705	31,29	20,23	80,63	633,04	0,56	53,9	873,91	4,92	98,25	337,63	101,53	5,36
Итого за день			44,5	33,61	142,8	1060,72	0,81	67,34	972,93	6,14	396,34	628,56	151,51	10,42

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано -пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		570	23,73	9,81	87,12	533,09	0,34	7,59	63	1,99	44,55	194,08	38,59	3,17
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/331/М/ССЖ	Курица, тушеная в соусе с овощами	110	9,59	8,49	9,46	152,55	0,1	6,12	22,09	0	41,56	80,76	26,42	2,03
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за обед		700	19,03	20,98	79,97	586,41	0,46	64,01	234,88	2,14	130,09	230,44	81,89	4,76
Итого за день		1270	42,76	30,79	167,09	1119,5	0,8	71,6	297,88	4,13	174,64	424,52	120,48	7,93