



Директор МБОУ СОШ с. Индерка

приказ № 150 от 08.11.2021 г.

*А.В. Байцева*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Индерка  
Сосновоборского района Пензенской области  
(МБОУ СОШ с. ИНДЕРКА)

**Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания  
учащихся в МБОУ СОШ с.Индерка  
с 7 до 10 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
187	Каша молочная "Дружба"	1/200	6,32	8,96	34,04	241,6	0,12	0,54		126,52	104	18	0,8					
268	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,00				0,26			0,02					
1	Бутерброд с маслом	100/40	8,0	3,4	47,6	52,8	0,16			27,24			2,04					
	Итого		14,42	12,38	91,54	329,5	0,28	0,54		154,0	104,0	18,0	2,86					
	ОБЕД																	
25	Салат из свежесы с растительным маслом	1/100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,1		37,15	32	34,1	1,3					
65	Суп крестьянский с крупой №65,	15/250	20,35	17,18	20	110,0	0,09	6,3		32	84	27	0,9					
131	Картофельное пюре	1/180	3,672	6,33	23,4	168	0,22	6,228		43,7	126	4	1,278					
99	Котлеты из говядины	100/30	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	20	56,5	54	15	1,28					
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2					
	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6					
	Итого		45,296	48,86	118,35	893,53	0,64	30,698	20	385,35	409	191,1	6,558					
	Свежие фрукты	1/200																
	Печенье чоко-пай	1/100																
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		62,447	54,738	226,544	1193,04	0,92	31,238	20	539,35	513	209,1	9,418					

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
215	Каша рисовая рассыпчатая	10/200	13,2	9,1	67,2	374,21	0,05			26	133	47,1,0							
270	Чай с лимоном	1/200	5,2	0	51	115,3	0,03	6,2		27	25	21	0,3						
3	Бутерброд с маслом																		
	<b>Итого</b>		18,4	9,1	118,2	489,51	0,08	6,2		53	158	68,1	0,3						
	<b>ОБЕД</b>																		
6	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02	6,4	24	18,4	22	6	0,3						
70	Суп овощной со сметаной	15/250	6,4	14,32	29,5	359,7	0,14	12		40,4	239	44	1,4						
165	Гречка отварная	1/180	14,0	8,7	57,9	372	0,3			21,57	72	49	1,6						
105	Тефтели из говядины	40/100	6,4	19,4	9,6	250,93	0,04	9		82	107	61	0,8						
276	Напиток яблочно-лимонный	1/200	0,03	0	10,43	12,151	1,07	28		64	28	17	1,9						
	<b>Хлеб</b>	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6						
	<b>Итого</b>		32,244	45,614	137,028	1165,306	1,63	55,4		334,37	500	248	6,6						
	<b>Сок 0,200</b>	1/200																	
	<b>Вафли</b>	1/100																	
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																	
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																		
	<b>Всего</b>		50,644	54,714	255,221	1654,816	1,71	61,6	24	387,37	658	316,1	6,9						

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
268	Чай с сахаром	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,06	14,9	0,1									
1	Бутерброд с маслом	100 / 15	9,821	7,305	93,985	299,67	0,16							12,8	2,1	11	0,1	
165	Гречка рассыпчатая	1/200	8,16	10,24	33,84	260												
б/н	Яблоки	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0						16,0			2,2	
	Итого		18,644	17,945	152,845	665,83	0,25	24,9	0,1					137,8	89,1	23	3,2	
	ОБЕД																	
32	Салат "Школьный"	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02	6,4	24					18,4	22	6	0,3	
63	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,05	4,655	18,89	247,7	0,1	10						182	328	48	2,2	
202	Макаронные изделия отварные	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885	0,04							10	36	8	0,8	
99	Куриная грудка	1/100	6,4	19,4	9,6	250,93	0,04	9						82	107	61	0,8	
280	Напиток апельсиновый	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2						65	30	11	1,6	
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06							108	32	71	0,6	
	Итого		22,236	31,139	78,998	892,771	0,28	28,6	24					465,4	555	205	6,3	
	Свежие фрукты	1/200																
	Шоколад молочный	1/50																
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		40,88	49,084	231,843	1558,601	0,53	53,5	24,1					603,2	644,1	228	9,5	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Бутерброд с сыром	200	9,3	11	44	312	0,225	0,675		161,5								1,475
197	Омлет с зеленым горошком	1/40	5,112	4,62	1,031	112,377	0,06	0,11	32	147	123				13,2			0,6
272	Кофейный напиток на молоке	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02	3,2		65	30				11			1,6
	Итого		14,452	15,62	45,441	437,108	0,305	3,985	32	373,5	153				24,2			3,675
	<b>ОБЕД</b>																	
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,8	0,8	6,3	61,38	0,05	20,5		65	185				25			0,8
12	Салат из свежих помидоров	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01			0,2	12				0,1			0,01
169	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4		60	126				4			1,5
92	Гуляш из говядины	1/100	9,1	6,2	6,9	111,32	0,04	0,4	20	29	54				15			0,9
276	Напиток яблочно-лимонный	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1				1			0,04
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32				71			0,6
	Итого		22,174	13,009	106,768	518,095	0,43	42,2	20	264,5	411,10				116,1			3,85
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																
	<b>Вафли</b>	1/100																
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		36,626	28,629	152,209	955,203	0,735	46,185	52	638	564,1				140,3			7,525

День: пятница  
 Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ге					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
170	Каша овсяная рассыпчатая	1/180	17,475	22,655	79,688	246,12	0,04	0,5					116	104	18				0,2
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	0,2	0	13,01	56,85	0,05	12,9					2,3	2,1	1				0,04
3	Хлеб пшеничный	40/100	2,4	18,35	27,8	215,4	0,03		11				53	55,5	9,5				0,4
	<b>Итого</b>		20,075	41,005	120,438	518,37	0,12	13,4	11				171,3	161,6	28,5				0,64
	<b>ОБЕД</b>																		
56	Рассольник петербургский	1/250	7,5	3,2	7,3	353,02	0,02	1,0	21				21,9	32	34,1				1,978
131	Кортофельное пюре	1/180	4,8	2,815	28,15	168	0,22	8,4					60	126	4				1,5
76	Рыба отварная с соусом по- польски	1/100	6,373	11,088	9,120	114,919	0,15						31	71	28				
40	Винегрет овощной	1/100	0,9	3	2,05	39	0,01	3,1	22,4				26,5	34,5	10				0,35
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,634	1	19,96	117,6	0,2	8,5					108	81	40				1,2
б/н	Хлеб	1/50	4,374	1,694	28,358	142,925	0,06						108	32	71				0,6
	печенье	1/100	24,58	22,797	94,938	935,464	0,66	21	43,4				355,4	376,6	187,1				5,628
	Свежие фрукты	1/200																	
	Сок	1/200																	
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		44,656	63,802	215,436	1453,834	0,78	34,4	54,4				526,7	538,1	215,6				6,268

День: понедельник  
 Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
384	Каша молочная пшеничная	1/180	8,7	18,9	72,1	338,24	0,25			43	174	65							2,2
	Напиток из пивовника	1/200	1,0	0	15,4	110	0,04	8		40	36	20							0,4
		1/40	5,112	4,62	1,031	112,377	0,06	0,11	32	147	123	13,2							0,6
	Бутерброд с сыром																		
	Итого		14,812	23,52	88,531	560,617	0,035	8,11	32	230	333	98,2							3,2
	<b>ОБЕД</b>																		
16	Салат из моркови	1/100	1,26	3,69	2,97	51,3	0,04	11,6	27	35,1	34	14							0,6
54	Борщ с капустой и картофелем	1/250	12,8	15,5	16,3	225,834	0,08	16,0		155	192	32							1,2
202	Макаронны отварные	1/180	2,050	2,448	35,21	458,569	0,34			70	126	20							0,1
119	Шницель	1/100	15,7	18,1	0,75	282,5	0,02			31	31	28							0,9
868	Компот из урюка	1/200	5,0	0	47	111,04	0,03	5,4		29	31	15							0,4
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	18,358	142,925	0,06			108	32	71							0,6
	Итого		41,184	40,932	120,588	1272,168	0,57	33	27	428,1	446	180							3,8
	Свежие фрукты	1/200																	
	Печенье	1/100																	
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		55,996	64,452	209,119	1832,785	0,92	41	34	658,1	779	278,2							7

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре- с.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			Ж	У	Y													
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
196	Плов с изюмом	1/200	13,2	9,1	67,2	374,21	0,05			26	133	47	1,0					
280	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4		73,2	3,8	1,4	1,87					
	Хлеб (батон)																	
	<b>Итого</b>		13,22	9,1	67,43	434,074	0,06	5,4		99,2	136,8	48,4	2,87					
	<b>ОБЕД</b>																	
27	Салат из свеклы с яблоками	1/100	0,9	3	2,05	39	0,02	3,1	22,4	26,5	34,5	10	0,35					
66	Суп-лапша	15/250	9,2	8,241	17,161	265,147	0,04	3,1	0,1	215	104	32	0,8					
679	Гречка отварная	<b>1/180</b>	20,856	9,593	35,829	290,37	0,12			18	108	73	2,4					
120	Куриные котлеты	1/100	22,596	31,065	19,098	348,695	0,3	10,2	0,3	255	112	14	1,3					
270	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9		2,3	2,1	1	0,04					
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06			108	32	71	0,6					
	<b>Итого</b>		58,126	53,093	117,506	1142,982	1,13	29,3	22,8	624,8	392,6	201	5,49					
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																
	<b>Шоколад (молочный)</b>	1/50																
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																	
	<b>Всего</b>		71,346	62,193	184,936	1577,061	1,19	34,7	22,8	724	529,4	249,4	8,36					



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
213	Запеканка из творога	200/10	12,08	10,27	80,4	247,21	0,07	7,5	0,3	116	206	28	0,8	4,63					
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	0,48	1,06	1,859	195,6					15	7,2	3,6	0,8					
б/н	Хлеб	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	1,6					
	<b>Итого</b>		15,36	11,93	106,959	558,81	0,13	7,5	0,3	116	233	88,2	16,4	7,03					
	<b>ОБЕД</b>																		
13	Салат из свежих огурцов №13	1/100	1,95	3,75	2,325	51,75	0,03	11,9	45		34,5	41,2	11,2	0,6					
71	Уря с птицы	1/250	10,251	17,045	18,361	293,281	0,01				170	395	112	4,2					
436	Жаркое по домашнему	50/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,09	6,3	0,6		219	115	32	0,7					
		100/30	9,1	6,2	6,9	111,32	0,04	0,4	20		29	54	15	0,9					
280	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,16	6,2			79,4	3,5	1,9	1,6					
	Хлеб	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06				12	53	12	1,6					
	<b>Итого</b>		41,051	46,244	57,201	812,845	0,39	24,8	65,6		543,9	661,7	184,1	9,6					
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																	
	<b>Вафли</b>	1/100																	
	<b>Сок 0,200</b>	1/200																	
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																		
	<b>Всего</b>		56,411	58,174	164,16	1371,655	0,52	32,3	65,9	116	776,9	749,9	200,5	16,63					

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
182	Каша манная жидкая молочная	1/200	8,7	15,9	72,1	338,24	0,25						43	174	65	2,2					
274	Какао с молоком	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,06			14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,1					
1	Бутерброд с сыром																				
	<b>Итого</b>		8,963	15,9	83,32	397,4	0,31			14,9	0,1		55,8	176,1	76	2,3					
	<b>ОБЕД</b>																				
17	Салат из моркови с курагой или изюмом	1/100	1,04	2,0	1,24	27,6	0,02			6,4	24		18,4	22	6	0,3					
62	Суп картофельный	1/250	14,731	10,305	29,837	298,172							178	382	115	3,2					
122	Плов из курицы	70/180	15,17	17,31	31,85	317,48	0,2			7,6			93	218	51	1,4					
279	Компот из шиповника	1/200	0,04	0	0,41	12,731	0,02			3,2			65	30	11	1,6					
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06						108	32	71	0,6					
	<b>Итого</b>		35,355	30,809	916,95	798,908	0,3			17,2	24		462,4	684	254	7,1					
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																			
	<b>Шоколад молочный</b>	1/0,25																			
	<b>печенье</b>	1/100																			
	<b>Используется йодированная соль, зелень</b>																				
	<b>Всего</b>		44,318	46,709	179,015	1196,308	0,61			32,1	24,1		518,2	860,1	330	9,4					

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
165	Гречка отварная	1/180	10,08	6,264	41,688	267,84	0,08					12	72	49	1,6			
	Хлеб (багон)																	
272	Кофейный напиток на молоке		0,268	0	15,22	59,16												
	Итого		10,348	6,264	56,908	327	0,08					12	72	49	1,6			
	<b>ОБЕД</b>																	
21	Салат витаминный	1/100	1,58	1,64	15,2	65,33	0,05	3,2				28	103	13	0,2			
250	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5				55	190	25	0,8			
131	Макаронные отварные	1/180	3,332	3,89	20,5	210,885	0,04					10	36	8	0,8			
124	Фрикадельки в томате	100/8	18,33	17,019	0,108	268,13	0,42			0,5		12	93	19	10			
278	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,02	0	0,23	59,864	0,01	5,4				73,2	3,8	1,4	1,87			
	Хлеб	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06					108	32	71	0,6			
	Итого		29,936	26,243	202,396	895,534	0,63	24,1	0,5			286,2	457,8	137,40	14,27			
	<b>Свежие фрукты</b>	1/200																
	Сок	0,200																
	Печенье	1/100																
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		40,284	32,507	159,304	1222,534	0,71	24,1	0,5			298,2	529,8	186,4	15,87			