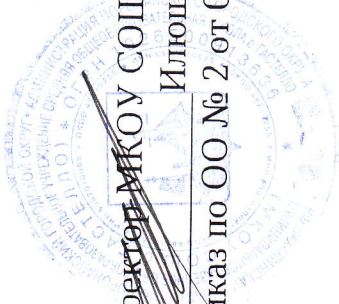


Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ с.Гастелло  
Илющенко Г.А.  
Приказ по ОО № 2 от 09.01.2024 г.



Организованное (примерное) меню  
для обучающихся МКОУ СОШ с. Гастелло  
7-11 лет (осень-зима)

## МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20
БАТОН МОСКОВСКИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина) 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина) 100	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 60	БАТОН МОСКОВСКИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (говядина) 100	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 60	ВАФЛИ 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 100	КАКАО НА МОЛОКЕ 200/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	БАТОН МОСКОВСКИЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	БАТОН МОСКОВСКИЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200/5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ГРУША 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КАКАО НА МОЛОКЕ 200/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	
ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	
	БАНАН 100		ЯБЛОКО 100				ГРУША 100		

Завтрак







3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																										
	200/20	13,00	11,00	33,00	283,00	0,40	122,57	4,93	0,13	0,40	0,00	0,00	1,20	12,12	327,87	452,43	50,89	1,33	1,07	0,00	3,33	0,00	0,00	0,00	224	2011
	30	1,00	2,00	23,00	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	0,00	6,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	ТТК
	200/5	4,70	5,00	14,00	123,50	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218,32	0,00	36,91	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	ТТК
	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,80	0,16	0,00	0,01	0,00	0,01	0,08	0,00	19,00	0,00	12,00	2,00	0,08	62,00	0,40	0,00	0,00	0,00	14	ТТК
	555	19,10	18,30	80,30	567,50	6,49	123,37	5,09	0,13	0,41	0,00	0,01	1,28	12,12	573,89	452,43	105,80	4,82	1,15	62,00	3,73	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
	100	19,10	18,30	80,30	567,50	6,49	123,37	5,09	0,13	0,41	0,00	0,01	1,28	12,12	573,89	452,43	105,80	4,82	1,15	62,00	3,73	0,00	0,00	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																										
<b>Всего за день:</b>																										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
																										Са, мг	Р, мг
<b>Завтрак</b>																											
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,20	4,00	24,00	138,00	14,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,83	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2011
ТЕФЕЛИ "ЕЖИК" МЯСНЫЕ(говядина)	100	11,20	12,60	14,00	218,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,23	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	287	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,45	4,10	8,45	76,29	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,60	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,48	25,35	120,27	0,00	0,00	1,71	0,00	0,17	0,00	0,17	0,03	0,05	0,15	9,00	25,77	1,56	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,25	12,34	59,35	0,00	0,00	0,66	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	5,13	1,08	0,36	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	1	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,08	4,86	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	ТТК	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	4,40	0,56	0,00	0,04	0,00	0,08	0,24	0,00	1,76	16,00	8,00	2,20	0,12	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	4	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>20,76</b>	<b>22,10</b>	<b>112,99</b>	<b>750,71</b>	<b>109,34</b>	<b>4,40</b>	<b>2,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,42</b>	<b>33,90</b>	<b>140,00</b>	<b>109,42</b>	<b>9,35</b>	<b>1,17</b>	<b>40,80</b>	<b>3,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
<b>Всего за день:</b>		<b>20,76</b>	<b>22,10</b>	<b>112,99</b>	<b>750,71</b>	<b>109,34</b>	<b>4,40</b>	<b>2,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>1,42</b>	<b>33,90</b>	<b>140,00</b>	<b>109,42</b>	<b>9,35</b>	<b>1,17</b>	<b>40,80</b>	<b>3,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг										
																											100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<b>Завтрак</b>																																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,16	3,90	28,00	172,79	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2011					
БАТОН МОСКОВСКИЙ	50	2,70	0,21	17,82	84,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	001	1980			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	3,00	0,00	41,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011			
КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	4,70	5,00	14,00	123,50	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	ТТК			
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,80	0,16	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	14	ТТК		
Итого за прием пищи:	580	17,46	19,61	70,22	535,15	7,10	0,80	0,23	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,05	9,59	527,04	29,62	106,85	4,64	0,36	62,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	17,46	19,61	70,22	535,15	7,10	0,80	0,23	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,65	9,59	527,04	29,62	106,85	4,64	0,36	62,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		17,46	19,61	70,22	535,15	7,10	0,80	0,23	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,01	0,00	0,08	0,65	9,59	527,04	29,62	106,85	4,64	0,36	62,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00









10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																								С, мг	С, мг					
<b>Завтрак</b>																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	13,00	11,00	33,00	283,00	0,40	122,57	4,93	0,13	0,13	0,40	0,00	0,00	0,00	1,20	12,12	327,87	452,43	50,89	1,33	1,07	0,00	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2011
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	4,10	4,80	14,00	117,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216,48	0,00	30,27	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	ТТК
ЯБЛОКО	100	0,36	0,36	8,64	41,36	8,80	4,40	0,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,76	14,08	9,68	7,04	1,92	0,12	0,00	1,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	555	18,30	17,15	78,83	547,56	10,29	126,97	5,49	0,13	0,17	0,40	0,00	0,00	0,00	1,44	13,88	565,23	462,11	91,20	4,19	1,19	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	18,30	17,15	78,83	547,56	10,29	126,97	5,49	0,13	0,17	0,40	0,00	0,00	0,06	1,44	13,88	565,23	462,11	91,20	4,19	1,19	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																														



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	362,58	201,54	877,69	6 015,71	513,14	22,21	0,26	1,54	1,01	0,00	1,48	10,55	186,85	3 089,33	1 043,92	1 015,85	125,91	8,04	715,18	22,38	0,00	0,00		
Среднее значение за период	36,26	20,15	87,77	601,57	51,31	2,22	0,03	0,15	0,10	0,00	0,15	1,06	18,69	308,93	104,39	101,59	12,59	0,80	71,52	2,24	0,00	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	24.1	30.2	45.7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	640