



Согласовано:  
Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Юрья  
Кислицына Т.И.

01.03 2019г



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «ПищекOMBинат»

Досаев Л.Р.

Примерное десятидневное меню на весенний период для учащихся от 7 до 12 лет  
КОГОВУ СШ с УИОП им. Зюнова.Н.В пгт. Юрья Кировской области

Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область, Юрьянский район, пгт.Юрья, ул. Ленина, дом 13  
Меню разработано ООО « ПищекOMBинат», адрес: Юрьянский район, пгт. Юрья, ул. Железнодорожная, д. 3

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,13	5,66	18,64	145,29	0,11	0,46	21,96	0	110,14	34,7	141,82	0,9	54-226-2020	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	8,9	4,5	0	75,9	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-21н-2020	2021
ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	92	6,53	8,19	42,23	270,48	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	512	23,76	19,51	87,93	624,47	0,11	0,50	22,26	0	114,64	38,5	149,02	1,63		
Всего за день:		23,76	19,51	87,93	624,47	0,11	0,50	22,26	0	114,64	38,5	149,02	1,63		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,78	5,24	35,1	210,58	0,06	0	19,69	0	12,84	7,7	43,87	0,78	54-11-2020	2021
ГУЛЫШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-311-2020	2021
Итого за прием пищи:	500	23,98	26,86	66,18	602,18	0,16	2,76	20,17	3,1	39,64	29,5	182,77	3,05		
Всего за день:		23,98	26,86	66,18	602,18	0,16	2,76	20,17	3,1	39,64	29,5	182,77	3,05		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,2	7,1	30,1	209,1	0,1	0	0	0,1	16,8	18,3	78,4	1,3	189	2008	
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	60	4,77	1,2	31,91	160,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	107	1,07	54-23н-2020	2021	
СЪДОННЫЕ ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	70	0	0	0	183,3	0	0	0	0	0	0	0	0	419	2011	
Итого за прием пищи:	500	14,77	11,2	73,31	638,8	0,13	0,52	13,3	0,1	127,8	49,3	185,4	2,37			
Всего за день:		14,77	11,2	73,31	638,8	0,13	0,52	13,3	0,1	127,8	49,3	185,4	2,37			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0	126	11	100	0,77	54-3-2020	2021				
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	9,9	46	0,77	54-4н-2020	2021				
ФРУКТЫ	140	0	0	0	124,2	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	530	12,66	8,7	58,46	489,2	0,06	0,34	40,6	0	183	20,9	146	1,54						
Всего за день:		12,66	8,7	58,46	489,2	0,06	0,34	40,6	0	183	20,9	146	1,54						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ВАРИАНТ 2)	150	3,38	4,28	18,23	125,4	0,03	0,41	20,7	0	105,75	18	88,5	0,26	54-26к-2020	2021		
ХЛЕБ КОМПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0	14	7,3	22	0,54	54-4кн-2020	2021		
ФРУКТЫ	140	0	0	0	124,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	530	6,94	5,18	57,79	431,8	0,05	0,41	21,42	0	119,75	25,3	110,5	0,80				
Всего за день:		6,94	5,18	57,79	431,8	0,05	0,41	21,42	0	119,75	25,3	110,5	0,80				

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (ВАРИАНТ 2)	150	4,43	4,73	20,4	141,98	0,09	0,39	20,55	0	104,25	25,5	106,5	0,62	54-28к-2020	2021				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,77	54-3гн-2020	2021				
СОК ( В АССОРТИМЕНТЕ )	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием пищи:	590	7,73	5,89	71,66	371,88	0,09	1,55	20,93	0	111,15	30,1	115,0	1,39						
Всего за день:		7,73	5,89	71,66	371,88	0,09	1,55	20,93	0	111,15	30,1	115,0	1,39						

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,78	5,24	35,1	210,58	0,06	0	19,69	0	12,84	7,7	43,87	0,78	54-1-2020	2021		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,0	21,0	5,6	270,5	0,1	1,6	0,1	3,1	19,9	17,2	130,4	1,5	259	2008		
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,58	0,4	10,58	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2н-2020	2021		
Итого за прием пищи:	500	23,88	26,86	65,98	601,08	0,16	1,64	20,09	3,1	37,24	28,7	181,47	3,01				
Всего за день:		23,88	26,86	65,98	601,08	0,16	1,64	20,09	3,1	37,24	28,7	181,47	3,01				



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША " ДРУЖБА"	165	4,14	4,8	19,96	139,86	0,59	0,44	22,52	0	96,05	22,36	102,67	0,44	54-16к-2020	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	60	4,74	1,2	31,74	159,6	0	0	0	0	0	0	0	0				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	50	2,1	4,3	0,09	54-1хн-2020	2021		
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,95	7,28	33,38	261	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	500	14,33	13,28	104,88	641,46	0,59	0,44	37,52	0	146,05	24,46	106,97	0,53				
Всего за День:		14,33	13,28	104,88	641,46	0,59	0,44	37,52	0	146,05	24,46	106,97	0,53				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	0	84	58,5	131,25	1,76	54-20к-2020	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,16	20,56	106	0	0	0	0	0	0	0	0			
НАПИТОК АЛПЕРСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	520	8,53	5,51	66,21	466,48	0,12	13,38	17,93	0,1	92	61,5	136,25	1,76			
Всего за день:		8,53	5,51	66,21	466,48	0,12	13,38	17,93	0,1	92	61,5	136,25	1,76			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РЧНЕВАЯ	150	5,48	6,98	25,5	186,83	0,09	0,43	31,13	0	117,75	24,75	166,5	0,65	54-21к-2020	2021		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	40	3,16	0,8	21,16	106,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
ФРУКТЫ	130	0	0	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:	520	8,74	7,88	73,06	516,23	0,10	3,43	31,13	0,4	122,75	26,75	169,5	1,65				
Всего за день:		8,74	7,88	73,06	516,23	0,10	3,43	31,13	0,4	122,75	26,75	169,5	1,65				

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	150,5	136,5	744,1	5528,9	1,7	25,4	267,3	6,8	1204,2	369,7	1624,7	18,6		
Среднее значение за период	15,05	13,65	74,41	552,89	0,17	2,54	26,73	0,7	120,42	36,97	162,47	1,86		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,88	22,22	66,90											

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет завтрак	520