

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ореховская средняя общеобразовательная школа  
636936, Томская область, Первомайский район  
поселок Орехово, ул.Ленина 2  
E-mail: oreh34124@ Rambler.ru  
Телефон 34124

Утверждаю

Директор МБОУ Ореховская СОШ  
С.В. Скоморохова



**Меню на 10 дней**  
для питания школьников 7-11 лет  
на 2022 - 2023 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			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.								
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	3.30	8.60	14.50	183.40	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90		71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
3	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	-	-	133.33	111.11	25.56	2.00
	Итого:		17.52	23.47	55.22	537.17	0.47	3.48	182.6	0.50	540.83	435.11	68.71	3.99

			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.								
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	3.30	8.60	14.50	183.40	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.00	26.70	1.30
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90		71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
3	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	-	-	133.33	111.11	25.56	2.00
	Итого:		17.52	23.47	55.22	537.17	0.47	3.48	182.6	0.50	540.83	435.11	68.71	3.99
						Обед.								
80	Суп крестьянский со сметаной на кур. бульоне.	250	1.80	4.90	14.30	108.50	0.20	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36.00	2.03
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15.20	13.60	1.20	237.20	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.60	1.76
309	Макаронные изделия с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
395	Напиток витаминный	200	0.42	0	20.97	85.56	0.02	59.40	-	0.20	23.40	23.40	17.00	60.30
ПР.	Изделия кондитерские (печенье):	20	1.70	2.26	3.08	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20

ПР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоки свежие	150	0.60	0.60	13.50	66.60	0.02	7.50	-	0.15	12.00	8.25	6.75	1.65
	Итого:		30,22	32,52	94,39	1001,36	0,47	72,89	29	6,61	136,68	324,73	108,85	68,85
	Всего за день:		47,74	55,99	149,61	1538,53	0,94	76,37	211,6	7,11.	677,51	759,84	177,56	72,84
					День	второй								
						Завтрак.								
215	Омлет натуральный с маслом	120	8.45	8.28	2.48	160.78	0.06	5.00	-	0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
338	Апельсин	150	1.92	0.42	17.36	81.00	0.08	128.58	-	0.42	72.86	49.28	27.86	0.64
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.60	41.60	-	2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19,32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		14.06	9.10	48,76	376.90	0.18	135.71	-	1,04	107.39	138,28	63,83	3,56
						Обед.								
113	Борщ с капустой и картофелем	250	7.50	5.40	12.00	144.60	0.05	8.75	5.00	2.75	62.50	227.50	32.50	1.50

229	Рыба отварная минтай, горбуша	80	12.13	2.93	1.50	80.93	0.08	1.20	14.80	1.48	28.80	176.93	28.53	0.56
1016	Соус польский	30	3.08	1.63	0.18	23.19	0.01	0.81	42.00	0.09	7.20	19.60	1.60	0.15
312	Пюре картофельное	200	4.10	3.10	1.90	146.30	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
350	Кисель витаминный «Валетек»	200	0.44	0.07	28.10	139.51	0.02	30.00	-	0.02	21.06	17.59	6.43	0.21
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.60	63.60	15.00	1.86

	Итого:		30.61	13.79	45.12	672.47	1.39	44.51	94.95	5.03	171.41	582.17	110.76	5.14
	Всего за день;		44.67	22.89	93,88	1049.37	1.57	180.2 2	94,95	6,07	278.88	720,45	174,59	8,70

День третий

						Завтрак.								
174	Каша рисовая с маслом	200/10	6.00	10.8/5	42.95	294.00	0.03	-	-		24.00	0.49	36,46	0,,61
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.60	2.67	28.27	155.20	0.03	1.47	-	-	29.33	2.40	29,33	2,40
3	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	13,50	66,60	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого:		16,00	22,42	99,55	672,80	0,12	9,08	59	0,15	204,53	107,14	81,99	5,15
						Обед:								
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.88	6.39	3,93	173,31	0.02	24,43	-	2,31	16,00	0,52	47,50	2,25
267	Котлета мясная в соусе	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
165	Гречка отв.	200	11,4	5,64	54,9	198,74	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0.01	1.60	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.60	63.60	15.00	1.86
	итого		30,67	30,18	92,63	838,26	0,45	26,3	4,67	3,78	90	488,52	279,44	12,84
	Итого за день:		46,67	52,60	192,18	1511,06	0,57	35,38	63,67	3,93	294,53	595,66	361,43	17,99
						День четвертый								
						Завтрак.								
181	Каша молочная манная с маслом	250	2.75	3.63	20.50	125.63	0.84	-	-	1.38	15	22.5	6.25	0.25

376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	15,6	22,13	11,73	2,13
338	Банан	150	2,26	0,76	31,50	141,76	0,06	15	-	0,60	12	42	63	0,90
3	Бутерброд с маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	-	139,20	96	9,45	0,49
	Итого:		11,34	12,69	76,30	464,39	0,94	15,38	59	1,98	181,8	182,63	90,43	3,77
						Обед.								
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1,8	4,98	4,68	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	0,63	0,35
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,38	1,38	130,38	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,63
993	смет. соус	30	0,41	1,47	1,29	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,53	8,07	4,65	0,17
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82	25,34	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
406	Пирожки с рисом и яйцом	60	8,67	5,47	28,20	197,00	0,06	-	21,60	5,23	-	25,30	9,50	0,46
	Итого;		32,91	24,46	103,08	926,57	0,36	119,98	81,32	10,12	120,78	416,22	86,53	4,70
	Всего за день.		44,25	37,15	179,38	1390,96	1,30	135,36	140,32	12,10	302,58	598,85	176,96	8,47
					День	Пятый.								
						Завтрак.								
209	Яйцо диетическое вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,60	1,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	-	-	133,00	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	-	139,20	96	9,45	0,49
338	Груши свежие	150	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,50	-	0,60	28,50	24	18	3,46

243	Сосиска отварная	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
	Итого:		19,96	21,53	56,86	501,11	0,13	8,94	159	1,14	332,3	357,21	62,91	7,55
						Обед.								
98	Суп крестьянский с крупой перловой на кур. бульоне	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60	3,98	34,76	1,48	40,53	1,48
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	-	6,00	1,02	17,20	0,94	8,60	24,00
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		24,85	20,21	108,82	892,26	0,32	15,52	20,60	6,54	155,49	325,12	116,83	28,98
	Всего за день:		44,81	41,74	165,68	1393,37	0,45	24,46	152,60	11,57	361,75	734,43	255,30	36,53
					День	шестой								
						Завтрак.								
309	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,14	10,50	39,9	282,66	0,08	-	-	2,73	16,8	48,30	10,50	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	15,6	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59	-	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Йогурт	125	5,13	1,69	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155	118,75	18,75	0,13
	Итого:		18,60	20,49	71,58	546,54	0,16	1,13	71,50	2,73	326,60	285,18	50,43	3,80
						Обед.								

96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,56	34,95	28,00	1,33
288	Куры отв.	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
197	Горох отварной	200	18,10	1,88	46,57	274,60	0,66	-	-	5,61	123,88	281,10	82,26	6,25
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,60
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
452	Печенье	20	1,70	2,26	3,08	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого.		48,03	23,53	86,87	906,61	0,96	18,30	33	9,21	216,44	554,38	156,26	14,24
	Всего за день:		66,63	44,02	158,45	1453,15	1,12	19,43	104,50	11,94	543,04	839,56	206,69	18,04
					День	седьмой								
						Завтрак.								
182	Каша пшеничная с маслом на молоке	200/10	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	-	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
15	Сыр порциями	30	4.64	5.90		71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	264,00	150,00	7,00	0,20
3	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59		139.2	96	9.45	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		21.34	21.17	82.30	449.41	0,31	1,72	166	3,52	575,17	543,80	103,98	6,11
						Обед.								
98	Суп пастуший с яйцом.	250	2,70	2,78	3,88	90,68	0,06	10,00	-	-	59,10	267,00	26,50	0,78
304	Рис отварной.	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36	0,80	3,48	82	25,34	6.68
287	Тефтели мясные в подливе.	100	7.76	5.89	8.04	115.84	0.41	28,14	-	1,62	56,38	433,59	56,82	4,46

389	Сок брусничный	200	1,20	-	13,80	60	0,04	72	-	-	76	36	14	0,20
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1,44	137,94	0.07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0.08	0,04	34,00	50,80	20,20	0,86	21,60	0,90
	Итого:		29,13	22,04	105,23	886,61	0,69	110,18	70	53,76	228,96	883,05	159,26	14,88
	Всего за день.		50,47	43,21	187,53	1336,02	1	111,9	236	57,28	804,13	1426,85	263,24	20,99
					День	восьмой								
						Завтрак.								
219	Сырники из творога со сгущенным молоком.	100/20	21,68	17,94	34,28	386	0.084	0,66	77,80	-	31,48	0,74	36,68	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,67	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
388	Груша свежая	150	0,60	0.46	15,46	68,26	0.04	7,50	-	0.60	28,50	24,00	18,00	3,46
	Итого:		22,81	18,40	59,41	495,86	0,124	10,29	77,80	0,60	75,31	47,94	66,95	6,35
						Обед.								
180	Уха ростовская	250	10,45	3,05	17,47	139,16	0,18	18,70	0,10	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
290	Куриные окорока тушеные с овощами	100	10,93	10,47	3,21	150,00	0,04	0,33	29,30	-	15,60	1,04	13,49	0,95
304	Рис отварной	200	4.89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0.02	0,60	-	0.20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1,44	137,94	0.07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
454	Сосиска в тесте.	100	7,28	12.52	53.92	358.00	1,14	-	14,00	-	28,40	1,40	28,40	1,40



	Итого:		38,07	34,23	172,19	1261,63	1,48	19,63	79,40	1,72	126,19	494,67	161,43	7,30
--	--------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

	Всего за день.		60,88	52,63	231,60	1757,49	1,604	29,59	157,20	2,32	201,47	542,61	228,38	13,65
					День	девятый								
						Завтрак.								
192	Котлета манная со сгущенным молоком.	110V/20	5,40	6,77	42,56	253	0,05	0,30	7,50	8,40	110,33	97,04	18,10	0,52
377	Чай с лимоном	200	0,63	-	9,67	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Итого:		7,95	7,19	69,59	375,60	0,13	131,01	7,50	8,82	198,52	169,52	58,23	3,29
						Обед.								
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1,8	4,98	4,68	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	0,63	0,35
243	Сосиска отв. в сметанном соусе	50/30	9,64	16,21	2,16	194,73		0,01	10,2		8,27	6,88	1,6	0,06
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	1,90	146,30	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0,54	8,20	17,40	3,00	0,20
350	Кисель «Валетек»	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Итого:		19,34	25,02	38,28	702,96	1,40	46,24	43,35	3,27	96,9	157,66	36,33	1,61
	Всего за день:		41,80	48,84	90,37	1331,89	1,70	50,11	212,35	4,28	880,37	851,06	165,21	6,90

День десятый

						Завтрак.								
396	Блины со сгущенным	150,20	12,34	9,18	3,01	407,00	0,24	1,73	29,01	-	222,40	243,80	55,80	1,81

	МОЛОКОМ.													
377	Чай с лимоном.	200	0.63	-	9.67	41.60		2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
338	Яблоки свежие.	150	1.20	0.60	14.70	66.60	0.04	15.00	-	0.30	24.00	16.50	13.50	2.30
	Итого:		14.17	9.78	27.38	515.20	0.28	18,86	29.01	0.30	261.73	283.50	81.57	6.24
						Обед.								
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,57	2,42	1,72	29,25	0,01	0,75	-	0,20	22,57	12,47	5,52	0,20
430	Запеканка картофельная с отварным мясом.	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,05
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24

389	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.00	14.00	8.00	2.60
ПР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого:		20,95	14,95	70,30	610,66	0,23	5,88	56,25	1,78	123,51	290,99	82,47	6,95
	Всего за день:		35,12	24,73	97,68	1125,86	0,51	24,74	85,26	2,08	385,24	574,49	164,04	13,19
	Всего за 10 дней		483,04	423,80	1546,36	13887,70	10,76	687,56	1458,45	118,68	4729,50	7643,80	2173,40	217,30
			48,30	42,38	154,64	1388,77	1,08	68,75	145,84	11,86	472,95	764,38	217,34	21,73

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575913

Владелец Скоморохова Светлана Валерьевна

Действителен с 16.05.2022 по 16.05.2023