

**«Утверждаю»**

Директор образовательного учреждения  
МКОУ «Солнцевская СОШ»

Солнцевского района Курской области

«*Д*» \_\_\_\_\_



*О.Ю.Дергилева*

**Десятидневное меню  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Солнцевская СОШ» Солнцевского района Курской области**

**7-11 лет**

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества				Цена
			б	Ж	у		ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	

**завтрак**

**1 День**

25	салат из свеклы с растительным маслом	80	1.12	6.56	6.4	88	0.05	7.25			29.7		16.13	1.04	6 руб.
168	пудинг манный с творогом и фруктами	200	10.6	11.9	37.1	301.8	0.1	2	0.04	1.4	76	103	20	2	42 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.2									2 руб.
	<b>итог</b>		14.89	19.53	79.43	555.3	0.15	12.1			108.8		36.97	3.12	58 руб.

**обед**

18	салат из моркови с яблоками	80	0.72	2.72	6.72	53.6	0.056	1.6	0	0	15.3	0	18.48	0.632	10 руб.
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	5.4	39	168.9	0.2	11.5	0.2	0.3	30	83.5	35.7	1.5	36 руб.
59	рагу овощное	180	4.5	6.1	17.33	151.6	0.25	10.1			115.6			1.28	25 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.21									2 руб.
	<b>итог</b>		17.39	15.29	79.28	317.11	0.506	26.05	0.2	0.3	164	83.5	55.02	3.492	81 руб.
	<b>Полдник</b>														
267	молоко кипяченое	200	6.22	6.2	8.6	110	0.3	1			111.2		24.36	0.18	19 руб.
236	оладьи с молоком сгущенным	100	5.065	7.165	30.02	187	0.195	0.515			87.22		14.2	0.46	23 руб.
	<b>итог</b>		28.675	29.655	122.6	778.31	1.001	24.715	0.2	0.3	359.32	83.5	92.74	4.052	42 руб.

**Итого**

46.065 48.185 202.03 1333.6 1.151 36.815 0.2 0.3 468.12 83.5 129.71 7.172 181 руб.

**2 день**

**завтрак**

8	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612	9 руб.
185	каша пшеничная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18	12 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2									2 руб.
	<b>итог</b>		17.44	20.5	75.3	554.4	0.556	11.84		0	367.26		104.9	2.512	31 руб.

**обед**

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7	8 руб.
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8	93.2	37.2	1.8	18 руб.
58	Рис отварной	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98	10 руб.
103	котлеты рыбные	90	9.4	2	32.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76	212.9*	32.2	0.72	20 руб.
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7		18.28	0.62	6 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
	<b>Итого</b>		23.74	23.6	126.92	796.3	0.1	22.1		1.1	9	43.5	9.5	2	64 руб.
	<b>Полдник</b>														
274	какао с молоком	200	8.3	6.5	13.7	88	0.14	0.52			108.56		51.1	0.6	12 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2									2 руб.
29	сыр голландский	50	2.6	2.7		35.2	0.04	0.28		0	104			0.12	7,5 руб.
	<b>итог</b>		22.44	24.5	75.3	554.4	0.556	11.84		0	367.26		104.9	2.512	21,50 руб.

**Итого**

46.18 48.1 202.22 1350.7 0.656 33.94 0 1.1 376.26 43.5 114.4 4.512 116,5 руб.

**3 день**

**завтрак**

	огурцами														
211	омлет с морковью	180	11.5	15.4	5.4	205	0.5	1.4			110.67		30.16	2.24	18 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
	итог		19.84	18.72	76.3	550.86	0.72	9.7			174.77		50.99	6.57	36 руб.

**обед**

21	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.042	8.22			22.9		11.7	0.57	8 руб.
41	суп овощной	200	3.44	0.5	8.4	61.2	0.3	14.3			33.1			0.88	12 руб.
208	макароны отварные с овощами	150	4	7.9	21.6	174.1	0.16	8.4			17.5		20.5	0.86	8 руб.
97	фрикадельки из кур	90	10.9	12	5.9	180	0.12	0.216			28			0.94	20,5 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
к/к	печенье сахарное	45	3.2	4.1	32.9	183.1	0.07		1.7		11.7	37.8	13.5	0.63	1,8 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итог		25.44	27.76	112.6	816.2	0.692	31.136			113.46		45.7	3.9	60 руб.
	<b>Полдник</b>														
134	Сок фруктовый	200	1,72	0,2	20,2	92	0,04	4			14			2,8	23 руб.
199	ватрушка с яблоками	100	2,9	10,52	24,1	109,76	0,13				15,1		0,23	0,23	24 руб.
	итог		4,62	10,54	44,3	201,76	0,17	4			29,1		0,23	3,03	47 руб.

**Итого** 46,00 48,48 202,9 1367,06 1,412 40,836 0 1,7 288,23 37,8 96,69 10,47 143 руб.  
4 день

**завтрак**

18	Салат из капусты, моркови и яблок	70	0.4	4	3.7	65.9	0.03	19			1				10 руб.
117	запеканка из творога с молоком сгущенным	180	14.7	13.2	35.9	321.2	0.21	0.39			216.3			0.72	40 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итог		18.1	17.7	76.8	550.3	0.24	19.39			217.56		0	0.74	60 руб.

**обед**

38	Салат из свежей капусты с изюмом	100	1.3	1	9.2	47.54	0.17	29.4		0.2	47.5	35.4	19.1	0.73	8 руб.
37	суп картофельный с клецками и мясом ПТИЦЫ	200	4.12	5.63	38.13	139.6	0.28	4.24			23.54			1.09	27 руб.
90	плов из курицы	200	16.2	23.3	34.2	351	0.04	0.76			9.9			0.7	45 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
250	компот из смеси сухих фруктов с витамином С	200	0.4	0	21.8	94.7	0.02		0.01		21	23	16	0.7	6 руб.
	итог		24.92	29.43	125.53	737.74	0.51	34.4	0.01	0.2	101.94	58.4	35.1	3.22	88 руб.
	<b>Полдник</b>														
199	Булка	100	5.9	2.52	20.1	109.76	0.13				15.1		0.23	0.23	24 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итого		6	2,52	35,1	168,06	0,13				15,27		0,23	0,25	32 руб.

**Итого** 46,02 48,13 202,33 1288,04 0,75 53,79 0,01 0,2 319,5 58,4 35,1 3,96 180 руб.  
5 день

**завтрак**

25	салат из свеклы с растительным маслом	80	1.12	6.56	6.4	88	0.05	7.25			29.7		16.13	1.04	6 руб.
168	пудинг манный с творогом и фруктами	200	10.6	11.9	37.1	301.8	0.1	2	0.04	1.4	76	103	20	2	42 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.2									2руб.
	итог		14.89	19.53	79.43	555.3	0.15	12.1			108.8		36.97	3.12	58 руб.

18	салат из моркови с яблоками	80	0.72	2.72	6.72	53.6	0.056	1.6	0	0	15.3	0	18.48	0.632	10 руб.
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	5.4	19.3	168.9	0.2	11.5	0.2	0.3	30	83.5	35.7	1.5	36 руб.
59	рагу овощное	180	9.5	6.1	17.33	151.6	0.25	10.1			115.6			1.28	25 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.21									2 руб.
	итог		22,39	15,29	79,28	317,11	0,506	26,05	0,2	0,3	164	83,5	55,02	3,492	81 руб.
	Полдник														
267	молоко кипяченое	200	5.5	6.2	18.6	110	0.3	1			111.2		24.36	0.18	19 руб.
236	оладьи с молоком сгущенным	100	5.065	7.165	40.02	187	0.195	0.515			87.22		14.2	0.46	23 руб.
	итог		27.855	28.655	122.9	778.31	1.001	24.715	0.2	0.3	359.32	83.5	92.74	4.052	42 руб.
итог дня			47.745	48.185	202.33	1333.6	1.151	36.815	0.2	0.3	468.12	83.5	129.71	7.172	181 руб.

завтрак			6 День												
8	салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612	9 руб.
185	каша пшеничная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18	12 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2									2 руб.
	итог		17.44	20.5	75.3	554.4	0.556	11.84		0	367.26		104.9	2.512	31 руб.

обед

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7	8 руб.
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8	93.2	37.2	1.8	18 руб.
58	Гречка отварная	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98	10 руб.
103	котлеты куриная	90	9.4	7.6	14.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76	212,9*	32.2	0.72	20 руб.
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	128	0.02	0.32			28.7		18.28	0.62	6 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
	Итого		23.74	23.6	108.92	796.3	0.1	22.1		1.1	9	43.5	9.5	2	64 руб.
	Полдник														
274	какао с молоком	200	3.3	7.5	17.7	88	0.14	0.52			108.56		51.1	0.6	12 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2									2 руб.
29	сыр голландский	50	2.6	2.7	35.2	0.04	0.28		0	104			0.12	7,5 руб.	
	итог		17.44	25.5	79.3	554.4	0.556	11.84		0	367.26		104.9	2.512	21,50 руб.
итог			46.18	48.1	202.22	1350.7	0.656	33.94	0	1.1	376.26	43.5	114.4	116,5 руб.	

7 день

завтрак

28	салат из свеклы с солеными огурцами	70	1.54	0.1	8.4	39.2	0.05	4.3			35		20.6	1.3	8 руб.
211	омлет с морковью	180	11.5	15.4	5.4	205	0.5	1.4			110.67		30.16	2.24	18 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
	итог		19.84	18.72	76.3	550.86	0.72	9.7			174.77		50.99	6.57	36 руб.

обед

21	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.042	8.22			22.9		11.7	0.57	8 руб.
41	суп овощной	200	3.44	0.5	8.4	61.2	0.3	14.3			33.1			0.88	12 руб.

97	фрикадельки из кур	90	10.9	12	5.9	180	0.12	0.216			28			0.94	20,5 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
к/к	печенье сахарное	45	3.2	4.1	32.9	183.1	0.07			1.7	11.7	37.8	13.5	0.63	1,8 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итог		25.44	27.76	112.6	816.2	0.692	31.136			113.46		45.7	3.9	60 руб.
	<b>Полдник</b>														
134	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.04	4			14			2.8	23 руб.
199	вягрушка с яблоками	100	2.9	4.52	22.1	123.76	0.13				15.1		0.23	0.23	24 руб.
	итог		3,9	4,54	42,3	215,76	0,17	4			29,1		0,23	3,03	47 руб.
	<b>итог</b>		<b>47.28</b>	<b>48.48</b>	<b>202.9</b>	<b>1367.06</b>	<b>1.412</b>	<b>40.836</b>	<b>0</b>	<b>1.7</b>	<b>288.23</b>	<b>37.8</b>	<b>96.69</b>	<b>143 руб.</b>	

8 день

завтрак

18	Салат из капусты, моркови и яблок	60	0.4	4	3.7	65.9	0.03	19			1				10 руб.
117	запеканка из творога с молоком сгущенным	160	14.7	13.2	35.9	321.2	0.21	0.39			216.3		0.72		40руб.
147	хлеб пшеничный	30	1.8	0.64	12.55	64.3									2 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итог		19.9	18.34	89.35	614.6	0.24	19.39			217.56		0	0.74	62 руб.

обед

38	Салат из свежей капусты с изюмом	100	1.3	1	9.2	47.54	0.17	29.4		0.2	47.5	35.4	19.1	0.73	8 руб.
37	суп картофельный с клецками и мясом ПТИЦЫ	200	4.12	12.63	15.13	139.6	0.28	4.24			23.54			1.09	27 руб.
90	плов из курицы	200	16.2	16.3	34.2	351	0.04	0.76			9.9			0.7	45 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9									2 руб.
250	компот из смеси сухих фруктов с витамином С	200	0.4	0	21.8	94.7	0.02		0.01		21	23	16	0.7	6 руб.
	итог		24.92	30.43	102.53	737.74	0.51	34.4	0.01	0.2	101.94	58.4	35.1	3.22	88 руб.
	<b>Полдник</b>														
199	Булка	100	4.9	2.52	20.1	109.76	0.13				15.1		0.23	0.23	24 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26			0.02	8 руб.
	итого		5	2,52	35,1	168,06	0,13				15,27		0,23	0,25	32 руб.
	<b>итог</b>		<b>46.82</b>	<b>48.77</b>	<b>202,88</b>	<b>1352,34</b>	<b>0.75</b>	<b>53.79</b>	<b>0.01</b>	<b>0.2</b>	<b>319.5</b>	<b>58.4</b>	<b>35.1</b>	<b>3.96</b>	<b>180 руб.</b>

завтрак

9 день

8	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612	9 руб.
185	каша пшенная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18	12 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85			3.1		0.84	0.08	8 руб.
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2									2 руб.
	итог		17.44	20.5	75.3	554.4	0.556	11.84		0	367.26		104.9	2.512	31 руб.

обед

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7	8 руб.
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8	93.2	37.2	1.8	18 руб.
58	Гречка отварная	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98	10 руб.
103	Тефтеля	90	14.4	7.6	32.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76	212,9*	32.2	0.72	20 руб.
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7		18.28	0.62	6 руб.

Итого		46.18	48.1	202.22	1350.7	0.656	33.94	0	1.1	376.26	43.5	114.4	4.512	116,5 руб.
10 день														

**Завтрак**

218	салат из свеклы с солеными огурцами	70	1.54	0.1	8.4	39.2	0.05	4.3		35		20.6	1.3	8 руб.
211	омлет с морковью	180	11.5	15.4	5.4	205	0.5	1.4		110.67		30.16	2.24	18 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								2 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85		3.1		0.84	0.08	8 руб.
	итог		19.84	18.72	76.3	550.86	0.72	9.7		174.77		50.99	6.57	36 руб.

**обед**

21	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.042	8.22		22.9		11.7	0.57	8 руб.
41	суп овощной	200	3.44	0.5	8.4	61.2	0.3	14.3		33.1			0.88	12 руб.
208	макароньы отварные с овощами	150	4	7.9	21.6	174.1	0.16	8.4		17.5		20.5	0.86	8 руб.
97	фрикадельки из кур	90	10.9	12	5.9	180	0.12	0.216		28			0.94	20,5 руб.
к/к	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								2 руб.
к/к	печенье сахарное	45	3.2	4.1	32.9	183.1	0.07		1.7	11.7	37.8	13.5	0.63	1,8 руб.
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3				0.26			0.02	8 руб.
	итог		23.44	27.76	112.6	816.2	0.692	31.136		113.46		45.7	3.9	60 руб.
Полдник														
134	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.04	4		14			2.8	23 руб.
199	ватрушка с яблоками	100	1.0	4.52	34.1	109.76	0.13			15.1		0.23	0.23	24 руб.
	итог		4.0	4.54	54.3	201.76	0.17	4		29.1		0.23	3.03	47 руб.
Итого		46.28	48.48	202.9	1367.06	1.412	40.836	0	1.7	288.23	37.8	96.69	10.47	143 руб.

Средняя за 10 дней белков – 46, жиров – 48, углеводов – 202.

**Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)**

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	нетто												
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный (йодированный)	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	2,7
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	3,8
крупы, бобовые,мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2	37,2
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	5,8
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	4,3
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	6,5
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	7,1
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	0
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	0,5
мясо говядины 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	10,4
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	17
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	3,6
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	119,5
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	5,8
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	0,5
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	1
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	3,9
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	0,7
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	0,1

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

на 2 листах

Директор

О. Ю. Дергилева

