

МБОУ "Шушенская средняя  
общеобразовательная школа №1"  
Директор: Бучина Т.Ю.



**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.**  
**Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.**  
**Осенне -зимний период**  

---

**с 6 - 10 лет**

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Осень - зимний период

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества ( )			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
268/330	Котлеты из говядины с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			<b>26,38</b>	<b>19,09</b>	<b>74,39</b>	<b>633,85</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
102	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макароны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80	0	0	0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>итого</b>		<b>30,72</b>	<b>25,81</b>	<b>89,99</b>	<b>800,9</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			г.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
174	Каша вязкая молочная из риса	200 /10	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
			<b>15,53</b>	<b>14,02</b>	<b>59,48</b>	<b>460,8</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
<b>ИТОГО :</b>			<b>22,37</b>	<b>25,24</b>	<b>88,08</b>	<b>741,15</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
244	Котлеты рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80			0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
421	Сдоба обыкновенная	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>23,5</b>	<b>11,62</b>	<b>78,12</b>	<b>569,53</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
53	Салат из свеклы с зеленым гор	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	27,93	41,96	18,57	1,31
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
274	Зразы рубленые	90	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,4	25,85	1,07
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	<b>итого</b>		<b>30,0</b>	<b>31,22</b>	<b>98,6</b>	<b>883,25</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
288	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	39	143	20	1,8
304/330	Рис отварной с осн.соус	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
415	Крендель сахарный	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>39,22</b>	<b>25,05</b>	<b>89,81</b>	<b>800,43</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
75	Икра свекольная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
259	Жаркое по -домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>35,57</b>	<b>17,08</b>	<b>67,6</b>	<b>667,5</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
279	Тефтели из говядины	120	17,74	19,66	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	213,4	43,2	1,96
309	Макароны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
422	Булочка ванильная	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>31,5</b>	<b>28,3</b>	<b>94,75</b>	<b>844,98</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
260	Гуляш из говядины	90 /50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,7	26,01	2,32
171	Каша рассып.перловая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>итого</b>		<b>31,59</b>	<b>31,46</b>	<b>86,1</b>	<b>730,12</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
268/330	Биточки из говядины с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			<b>26,38</b>	<b>19,09</b>	<b>74,39</b>	<b>633,85</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
102	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6	80			0,01	12	10	4	1,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	<b>итого</b>		<b>36,12</b>	<b>30,41</b>	<b>88,19</b>	<b>859,9</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/60	27,84	18	32,4	297,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,9	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
421	Сдоба обыкновенная	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>35,18</b>	<b>20,12</b>	<b>74,88</b>	<b>544,13</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>итого</b>		<b>21,89</b>	<b>25,16</b>	<b>80,76</b>	<b>714,15</b>							



№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
						ценность							
			гр.	Б	Ж	У	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
244	Биточки рыбные	100/10	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
422	Булочка ванильная	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>23,64</b>	<b>11,65</b>	<b>76,66</b>	<b>564,53</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
55	Салат из свеклы с огурцом сол	100	1,9	6,8	8,6	93,9	0,45	3,195	0,21	66,6	142	192	1,23
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
274	Зразы рубленые	90	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,4	25,85	1,07
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	<b>итого</b>		<b>30,76</b>	<b>33,92</b>	<b>106,33</b>	<b>927,1</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
294	Котлеты из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
304	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
415	Крендель сахарный	50	4,18	1,6	27,98	143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
			<b>28,13</b>	<b>34,93</b>	<b>90,68</b>	<b>854,98</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	70	41,28	1,22
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
279/330	Тефтели из говядины	90	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2	90	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,88</b>	<b>27,32</b>	<b>81</b>	<b>762,75</b>							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины( мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ценность ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день</b>													
<b>Завтрак 6-10 лет</b>													
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,13	1,5
309	Макароны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			<b>23,93</b>	<b>16,59</b>	<b>50,65</b>	<b>500,4</b>							
<b>обед 6-10 лет</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
101	пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	53,36	21,32	0,77
260	Гуляш из говядины	90 /50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,7	26,01	2,32
171	Каша рассып.перловая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	<b>итого</b>		<b>31,72</b>	<b>31,71</b>	<b>95,3</b>	<b>781,5</b>							