



УТВЕРЖДАЮ
МБОУ "Ибрагимовская СОШ"
Е.И. Литовкина
"10" 5002 2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в ЛДП в МБОУ "Ибрагимовская СОШ"
Сезон весенне - летний

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
	7-11 л	12-л и старше	Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	15	16	17	18	21
Неделя 1 День1														
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	250	10,9	14,5	52,5	393	0,2	109,9	0,87	174	72	245	2	54-8к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	6,9	0,3	57,3	9,9	46,3	0,8	54-4гн-2020
Плоды или яголы свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	78	0,03	0	10	16	0	11	2,2	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	40	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	550	600	15,4	24,54	82,61	646,3	0,256	182,1	11,17	253,7	89,66	322,74	5,35	
ОБЕД														
Суп с рыбными консервами	200	250	9,9	5,12	15,5	147,45	0,08	134	6,93	26	24,5	64	0,89	54-12с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	10,9	9,2	48	318	0,28	36,6	0	18,6	160	240	5,3	54-4г-2020
Бефстроганов из отварной говядины	90	100	16,8	16,8	3,8	236	0,04	32	1,4	13,6	23,3	165	22,4	54-1м-2020
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.

Перец болгарский в нарезке	80	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	250	200	8	07, 01	16	0,5	Пром.
Итого за прием пищи:	790	945	43,02	31,74	100,71	1075,85	0,554	452,9	208,37	86,97	233,86	556,49	31,26	
Неделя 1 День 2														
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с изюмом	215	250	9,2	13,3	61,8	403,8	0,12	79,3	0,52	157	38	181	2,2	54-4к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,2	264	11	150	0,3	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	0	4,29	0,6	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	60	60	1,52	0,16	9,84	70	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	500	550	19,18	30,46	100,76	772,29	0,146	222,6	0,72	445,4	56,76	355,73	3,45	
ОБЕД														
Помидор в нарезке	80	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	133	2,5	14	2	26	0,9	54-2з-2020
Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	2,09	6,33	10,64	137,39	0,06	0	18,46	43,33	22,25	47,63	0,8	54-1с-2020
Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36	54-6г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	140	22	16	9	268,6	0,13	0,01	4,36	67,74	77,7	310	1,25	54-10р-2020
чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	1,16	6,9	4,6	8,5	0,8	54-11р-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	54-3гн-2020
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Итого за прием пищи:	840	965	33,2	28,14	92,53	1001,47	0,344	153,39	26,48	152,94	145,21	507,02	5,55	
Неделя 1 День 3														
ЗАВТРАК														
каша "Дружба"	215	250	6,2	8,7	29,2	222,5	0,09	0,66	41,57	144	34	154	0,6	54-16к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,2	264	11	150	0,3	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,01	1,3	122	14	90	0,56	54-21гн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	60	60	1,52	0,16	9,84	70	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	500	550	18,59	29,79	65,09	628,72	0,156	143,97	43,07	536,4	66,76	414,44	1,81	
ОБЕД														
Рассольник Ленинградский	200	250	5,9	7,8	17,8	161,73	0,08	134	6,93	26	24,5	64	0,89	54-3с-2020
Макароны отварные	150	200	5,3	5,5	32,8	269	0,06	35,4	0	11	7	53	0,9	54-1г-2020

Биточек из говядины	90	100	16,4	16,3	14,7	301,66	0,06	27,7	0,1	35	24	164	2,2	54-6м-2020
Соус красный основной	50	50	1,6	1,4	12,2	36,5	0,01	65,9	1,34	4,5	6,1	11,8	0,25	54-3соус-2020
Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	50	2	4	0,1	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Салат из свежих огурцов и помидор	80	100	1	5,2	3,1	62,5	0,4	19,1	107,3	28	17	31	0,8	54-5з-2020
Итого за прием пищи:	840	995	34,52	36,72	122,51	1233,89	0,684	297,1	115,67	170,77	102,86	392,09	6,58	
Неделя 1 День 4														
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная овсяная	200	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,12	79,3	0,52	157	38	181	2,2	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Кисель из ягод	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	0	4,29	0,6	54-2хн-2020
Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	78	0,03	0	10	16	0	11	2,2	Пром.
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	40	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	550	600	14,96	24,54	93,23	673,09	0,166	144,6	10,52	197,4	45,76	216,73	5,35	
ОБЕД														
Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	11,2	33,6	0,48	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	200	250	8,3	5,7	20,3	166,4	0,08	134	6,93	26	24,5	64	0,9	54-8с-2020
Капуста тушенная с мясом	200	250	27,4	28,6	16,6	542	0,08	115,3	28,9	83	48	232	3,7	54-10м-2020
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Итого за прием пищи:	750	895	40,32	34,92	67,41	1068,4	0,254	257,6	43,87	148,17	109,76	401,09	7,25	
Неделя 1 День 5														
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная пшеничная	215	250	10,1	13,5	48,1	393	0,14	0,69	66,47	167	257	49	2,7	54-13к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,2	264	11	150	0,3	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,01	1,3	122	14	90	0,56	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	60	60	1,52	0,16	9,84	70	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	500	550	22,49	34,59	83,99	799,22	0,206	144	67,97	559,4	289,76	309,44	3,91	

ОБЕД														
Суп с макаронными изделиями	200	250	2,45	4,89	13,91	136	0,11	0	8,25	66,65	24,6	27	1,09	54-7с-2020
Рагу из курицы	200	200	26,2	8,7	21,8	272	0,16	325	14	19	44	241	2,6	54-22м-2020
Сок фруктовый осветленный	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,01	1,28	5,78	1,42	2,97	0,12	Пром.
Булочка школьная	70	70	5,2	1,9	34	202,7	0,07	6	0	10,6	7,6	42,6	0,6	
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Итого за прием пищи:	740	815	39,67	16,21	97,62	968,6	0,424	331,01	23,53	118,3	99,88	377,86	5,85	
Неделя 2 День 6														
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с изюмом	200	250	9,2	13,3	61,8	403,8	0,12	79,3	0,52	157	38	181	2,2	54-4к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	40	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	78	0,03	0	10	16	0	11	2,2	Пром.
Итого за прием пищи:	550	600	12,3	21,94	89,71	630,4	0,166	144,9	10,56	183,9	49,56	219,64	5,48	
ОБЕД														
Суп крестьянский с крупой	200	250	2,45	4,89	13,91	136	0,11	0	8,25	66,65	24,6	27	1,1	54-11с-2020
Горошница	150	200	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,9	0	78	70	215	4,5	54-23г-2020
Гуляш из говядины	90	100	15,2	15,2	3,5	212,5	0,03	28,8	1,27	12,3	21	149	2,2	54-2м-2020
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Перец болгарский в нарезке	80	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	250	200	8	07, 01	16	0,5	Пром.
Итого за прием пищи:	790	945	37,47	22,01	84,62	927,7	0,734	280	209,56	185,72	141,66	478,49	10,47	
Неделя 2 День 7														
ЗАВТРАК														
Макаронные отварные с сыром	200	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,07	95,5	0,38	283	43	387	1,1	54-3г-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	0	4,29	0,6	54-2гн-2020

[illegible]

ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная жидкая	200	250	6,6	8,1	35,7	262,1	0,05	39,1	0,7	163	35	167	0,5	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	0	4,29	0,6	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	40	40	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	0	10	16	0	11	2,2	Пром.
Итого за прием пищи:	550	600	10,86	16,74	86,23	554,09	0,096	104,4	10,7	203,4	42,76	202,73	3,65	
ОБЕД														
Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	11,2	33,6	0,48	54-2з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,5	172,3	42	53,3	24	1,09	54-2с-2020
Плов из говядины	200	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	271,3	0,72	19	44	192	2,2	54-11м-2020
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.
Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Итого за прием пищи:	750	845	25,72	23,62	81,71	857,2	0,204	288,1	181,06	100,17	134,56	321,09	5,94	
Неделя 2 День 10														
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная пшеничная	215	250	10,1	13,5	48,1	354	0,14	0,69	66,47	167	257	49	2,7	54-13к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,2	264	11	150	0,3	54-1з-2020
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	65,3	0	1	0	2	0	54-19з-2020
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,01	1,3	122	14	90	0,56	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный из муки в/с	60	60	1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	7,76	18,44	0,35	Пром.
Итого за прием пищи:	500	550	22,49	34,59	83,99	737,22	0,206	144	67,97	559,4	289,76	309,44	3,91	
ОБЕД														
Рассольник Ленинградский	200	250	5,9	7,8	17,8	161,73	0,08	134	6,93	26	24,5	64	0,89	54-3с-2020
Макароны отварные	150	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,06	26,6	0	11	10	53	1	54-1г-2020
Курица тушенная с морковью	100	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	291	1,3	22	54	112	1	54-25м-2020
Сок фруктовый осветленный	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	0,01	1,28	5,78	1,42	2,97	0,12	Пром.
Булочка школьная	70	70	5,2	1,9	34	202,7	0,07	6	0	10,6	7,6	42,6	0,6	54-9в-2020
Хлеб пшеничный	45	60	2,28	0,24	14,76	164,4	0,024	0	0	8,1	11,64	27,66	0,53	Пром.

Хлеб ржаной	25	35	1,54	0,28	7,35	157,5	0,05	0	0	8,17	10,62	36,63	0,91	Пром.
Итого за прием пищи:	790	915	38,12	24,12	127,81	1122,93	0,334	457,61	9,51	91,65	119,78	338,86	5,05	
Итого за 10 дней	13135	14880	535,81	553,01	1821,3	17057,48	6,458	4559,84	1191,42	5171,68	2487,87	7506,65	135,52	
Итого в среднем за 1 день	1313,5	1488	53,581	55,301	182,13	1429,2\172 9,2	0,6458	455,984	119,142	517,168	248,787	750,665	13,552	
Итого за 10 дней за завтрак	5255	5720				5935\698 7								
Итого за 1 день завтрак	526,5	573				593,5\698 ,7								
Итого за 10 дней обед	7880	9160				8644,8\10 305,83								
Итого за 1 день обед	788	916				835,7\103 0,6								