

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского района Республики Крым  
Рудюк Е. Л.  
Приказ № 46/2 от 29.02.2024 года



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для организации питания детей в возрасте с 7 до 10 лет (1-4 классы)  
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского района Республики Крым  
на зимний период 2023-2024 года

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.2	30.2	235.1	0.50	0.06	0.12	0.06	0.14	106.48	92.63	16.10	0.36	179.30	8.58	0.00	0.01	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	17.1	70.5	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.17	8.81	6.25	0.80	37.26	0.00	0.00	0.00	377	2011
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14.9</b>	<b>14.5</b>	<b>108.5</b>	<b>625.6</b>	1.66	0.21	0.19	0.06	0.14	144.05	193.60	57.27	3.32	373.76	10.98	0.00	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.9</b>	<b>14.5</b>	<b>108.5</b>	<b>625.6</b>	1.66	0.21	0.19	0.06	0.14	144.05	193.60	57.27	3.32	373.76	10.98	0.00	0.02		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	13.5	27.9	250.4	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.41	111.20	39.34	1.59	996.37	10.95	0.00	0.05	128	2011
котлеты рубленые из птицы	60	11.4	13.5	8.1	199.4	0.46	0.06	0.10	0.06	0.06	26.52	115.77	17.99	1.36	155.63	4.48	0.01	0.07	294	2005
СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.4	0.0	0.8	6.3	2.43	0.01	0.01	0.00	0.00	11.18	11.66	6.80	0.29	68.53	0.00	0.00	0.00	20	2008
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19.8</b>	<b>27.4</b>	<b>73.9</b>	<b>623.1</b>	17.89	0.29	0.29	0.14	0.29	112.73	280.21	82.49	6.23	<sup>1</sup> 488. <sub>13</sub>	17.23	0.01	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.8</b>	<b>27.4</b>	<b>73.9</b>	<b>623.1</b>	17.89	0.29	0.29	0.14	0.29	112.73	280.21	82.49	6.23	<sup>1</sup> 488. <sub>13</sub>	17.23	0.01	0.13		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	29.6	22.3	55.3	545.4	0.50	0.09	0.47	0.12	0.18	355.80	382.99	49.54	1.11	400.98	5.16	0.03	0.06	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>33.3</b>	<b>25.1</b>	<b>91.7</b>	<b>734.6</b>	11.02	0.16	0.60	0.15	0.18	483.21	481.88	76.57	3.71	848.59	16.16	0.03	0.07		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.3</b>	<b>25.1</b>	<b>91.7</b>	<b>734.6</b>	11.02	0.16	0.60	0.15	0.18	483.21	481.88	76.57	3.71	848.59	16.16	0.03	0.07		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	310.2	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.05	88.55	10.20	0.46	33.30	0.00	0.00	0.01	3	2008
кукуруза КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.1	0.1	4.4	26.9	2.77	0.06	0.03	0.00	0.00	12.47	38.67	13.10	0.44	68.61	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>27.9</b>	<b>39.3</b>	<b>68.4</b>	<b>744.5</b>	13.60	0.26	0.68	0.48	2.64	381.48	475.49	86.52	7.13	844.02	35.31	0.03	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.9</b>	<b>39.3</b>	<b>68.4</b>	<b>744.5</b>	13.60	0.26	0.68	0.48	2.64	381.48	475.49	86.52	7.13	844.02	35.31	0.03	0.08		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	0.00	15.55	23.19	10.18	0.75	138.25	2.45	0.00	0.01	53	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64	0.63	0.01	0.02	204	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.82	1.53	2.38	0.08	12.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>19.4</b>	<b>19.8</b>	<b>78.0</b>	<b>572.8</b>	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.38	266.80	52.26	5.67	611.71	13.13	0.02	0.07		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.4</b>	<b>19.8</b>	<b>78.0</b>	<b>572.8</b>	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.38	266.80	52.26	5.67	611.71	13.13	0.02	0.07		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7.0	10.4	35.1	262.4	0.50	0.11	0.14	0.06	0.14	114.59	159.48	31.84	1.60	228.42	8.57	0.02	0.00	182	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.06	7.42	5.57	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16.5</b>	<b>15.1</b>	<b>125.9</b>	<b>709.2</b>	10.54	0.29	0.23	0.07	0.14	166.05	270.06	80.33	6.70	689.56	12.97	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>16.5</b>	<b>15.1</b>	<b>125.9</b>	<b>709.2</b>	10.54	0.29	0.23	0.07	0.14	166.05	270.06	80.33	6.70	689.56	12.97	0.02	0.02		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.4	31.7	200.2	16.00	0.18	0.12	0.04	0.11	31.01	106.81	43.06	1.86	1 137.65	10.00	0.00	0.05	310	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17.5	11.7	3.3	209.8	13.52	0.19	1.50	6.08	0.13	20.51	255.71	17.36	5.59	318.76	7.41	0.03	0.18	256	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.05	88.55	10.20	0.46	33.30	0.00	0.00	0.01	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР		
кукуруза КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.1	0.1	4.4	26.9	2.77	0.06	0.03	0.00	0.00	12.47	38.67	13.10	0.44	68.61	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>34.4</b>	<b>29.4</b>	<b>93.1</b>	<b>798.5</b>	32.92	0.55	1.84	6.23	0.32	319.73	607.87	114.63	9.47	1 779.53	26.41	0.03	0.25			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.4</b>	<b>29.4</b>	<b>93.1</b>	<b>798.5</b>	32.92	0.55	1.84	6.23	0.32	319.73	607.87	114.63	9.47	1 779.53	26.41	0.03	0.25			



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	42.1	32.6	70.3	750.6	0.62	0.11	0.58	0.12	0.15	443.22	490.40	58.20	1.15	462.93	5.29	0.06	0.08	219	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	17.1	70.5	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.17	8.81	6.25	0.80	37.26	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>42.8</b>	<b>33.0</b>	<b>97.2</b>	<b>868.1</b>	11.78	0.14	0.61	0.13	0.15	473.39	510.21	72.45	4.15	778.19	7.29	0.06	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.8</b>	<b>33.0</b>	<b>97.2</b>	<b>868.1</b>	11.78	0.14	0.61	0.13	0.15	473.39	510.21	72.45	4.15	778.19	7.29	0.06	0.09		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	12.0	2.8	0.2	74.1	0.66	0.07	0.07	0.02	0.04	37.54	171.12	39.25	0.65	331.09	116.48	0.01	0.49	227	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.28	0.76	0.01	0.02	304	2011	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	2.2	4.1	2.1	53.6	4.80	0.02	0.00	0.00	0.00	18.40	22.40	10.40	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2008	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24.3</b>	<b>15.6</b>	<b>94.4</b>	<b>618.0</b>	15.93	0.23	0.23	0.07	0.14	208.91	389.97	114.52	5.07	869.62	127.34	0.02	0.53			
<b>Всего за день:</b>		<b>24.3</b>	<b>15.6</b>	<b>94.4</b>	<b>618.0</b>	15.93	0.23	0.23	0.07	0.14	208.91	389.97	114.52	5.07	869.62	127.34	0.02	0.53			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	16.8	121.1	0.52	0.05	0.11	0.02	0.02	112.30	85.58	14.50	0.40	166.32	9.24	0.00	0.00	120	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
Яблоки	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	277.92	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14.7</b>	<b>8.8</b>	<b>105.1</b>	<b>561.8</b>	<b>5.96</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>161.44</b>	<b>198.98</b>	<b>63.10</b>	<b>6.81</b>	<b>817.44</b>	<b>15.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.7</b>	<b>8.8</b>	<b>105.1</b>	<b>561.8</b>	<b>5.96</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>161.44</b>	<b>198.98</b>	<b>63.10</b>	<b>6.81</b>	<b>817.44</b>	<b>15.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	248,0	228,0	936,2	6856,2	135.69	2.54	5.16	7.53	5.00	2 725.37	3 675.07	800.14	58.26	9 100.55	282.26	0.22	1.28
Среднее значение за период	24.8	22.8	93.6	685.6	13.57	0.25	0.52	0.75	0.50	272.54	367.51	80.01	5.83	910.06	28.23	0.02	0.13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	29.9	55.6														

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

Возраст детей	Завтрак
1-4	573

