



Директор МБОУ КСОШ №3  
И. Я. Шумак

**Десятидневное меню столовой  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кодинская средняя общеобразовательная школа №3»  
На осенне-зимний период 2022-2023 г.г.  
(возрастная категория от 7 лет до 10 лет)**

Составлено на основе:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях

774 блюда, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва

- СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»

- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
				38/5/20	200	200													0.31	0.07	0.29
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	3.0	4.4	31.9	40.8	334.3	0.04	0.03	0.04	0.08	11.86	34.49	13.80	0.95	75.57	0.00	0.00	0.01	0.01			
КАКАО С МОЛОКОМ	3.8	3.7	24.3	146.8	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	0.01			
ЯБЛОКО	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.08	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00	0.02			
Итого за прием пищи:	32.6	16.4	116.7	754.1	20.87	0.22	0.47	0.11	0.21	343.30	378.52	88.55	6.77	1 095.74	16.18	0.03	0.07	0.07			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																					
<b>Всего за день:</b>																					
	32.6	16.4	116.7	754.1	20.87	0.22	0.47	0.11	0.21	343.30	378.52	88.55	6.77	1 095.74	16.18	0.03	0.07	0.07			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																					Витамин
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ	200	5.8	11.5	41.9	294.8	0.51	0.05	0.12	0.06	0.15	110.12	132.10	31.52	0.52	189.00	9.44	0.01	0.02	184	2008	
Бутерброд с маслом	38	2.9	8.2	19.1	162.5	0.00	0.06	0.03	0.04	0.15	9.76	33.44	12.54	0.78	50.52	0.00	0.00	0.01		2008	
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	10.80	7.42	5.31	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	483	13.9	24.2	76.3	578.7	0.55	0.13	0.31	0.21	1.18	150.48	242.08	53.69	2.93	321.22	17.44	0.02	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		13.9	24.2	76.3	578.7	0.55	0.13	0.31	0.21	1.18	150.48	242.08	53.69	2.93	321.22	17.44	0.02	0.05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг		
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>																				
ХЛЕБ	36	2.9	0.2	19.1	90.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.74	31.92	12.54	0.76	49.02	0.00	0.00	0.01	2008	
РЯЖЕНКА	300	8.7	7.5	12.6	162.0	2.40	0.06	0.39	0.08	0.00	372.00	276.00	42.00	0.30	438.00	27.00	0.00	0.00	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	18.0	21.2	51.9	471.3	2.43	0.09	0.12	0.33	0.00	33.66	216.25	54.93	2.59	427.74	7.90	0.01	0.08	2011	
Итого за прием пищи:	588	29.6	29.0	83.6	723.3	4.83	0.21	0.53	0.41	0.00	414.40	524.17	109.47	3.65	914.76	34.90	0.01	0.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		29.6	29.0	83.6	723.3	4.83	0.21	0.53	0.41	0.00	414.40	524.17	109.47	3.65	914.76	34.90	0.01	0.08		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	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
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10.7	13.9	1.9	175.6	0.16	0.05	0.23	1.84	74.02	161.28	12.20	1.86	156.64	18.70	0.02	0.04	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	66	6.1	12.5	19.1	214.9	0.04	0.06	0.10	0.15	116.01	90.54	16.51	0.89	63.00	0.00	0.00	0.01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	10.60	7.42	5.31	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	2011	
МАНДАРИН	150	0.9	0.2	8.3	42.2	42.18	0.07	0.03	0.01	38.85	18.87	12.21	0.11	172.05	0.00	0.00	0.17	2008	
Итого за прием пищи:	536	17.9	26.6	44.4	493.1	42.42	0.18	0.43	1.99	239.68	278.10	46.23	3.60	417.39	18.70	0.03	0.22		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																		
Всего за день:		17.9	26.6	44.4	493.1	42.42	0.18	0.43	1.99	239.68	278.10	46.23	3.60	417.39	18.70	0.03	0.22		

5 день

Прием пищи. наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
	Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																				
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ"	50	9.1	9.8	7.9	0.86	0.04	0.05	0.01	0.00	17.26	81.49	12.93	1.27	175.13	3.41	0.00	0.03	281	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	5.3	15.6	127.1	33.82	0.05	0.07	0.12	0.00	90.63	32.37	1.88	402.48	6.11	0.00	0.02	321	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧ ИОД.	38	2.9	0.2	19.1	90.0	0.00	0.06	0.02	0.00	8.74	31.92	12.54	0.76	49.02	0.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	438	19.4	19.0	66.9	519.9	35.20	0.18	0.26	0.15	0.00	228.05	271.79	4.78	833.92	18.52	0.00	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		19.4	19.0	66.9	519.9	35.20	0.18	0.26	0.15	0.00	228.05	271.79	4.78	833.92	18.52	0.00	0.05			

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША. МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8.3	11.6	42.9	309.6	0.50	0.14	0.15	0.06	0.15	122.49	187.59	38.19	2.08	255.95	8.64	0.00	0.00	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	66	6.1	12.5	19.1	214.9	0.04	0.06	0.06	0.10	0.15	116.01	90.54	16.51	0.89	63.00	0.00	0.00	0.01	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.1	62.0	0.81	0.00	0.01	0.00	0.00	12.53	8.37	5.83	0.78	33.52	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	528	19.6	28.6	77.4	647.4	1.35	0.22	0.37	0.26	1.18	270.83	355.62	64.85	4.65	408.47	16.64	0.00	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		19.6	28.6	77.4	647.4	1.35	0.22	0.37	0.26	1.18	270.83	355.62	64.85	4.65	408.47	16.64	0.05	0.03		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	75	150																		
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	11.3	12.8	5.3	181.6	1.96	0.05	0.09	0.07	0.00	34.12	105.66	16.07	1.10	155.06	4.62	0.01	0.07	295	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3.4	5.5	23.1	155.9	11.26	0.13	0.11	0.03	0.08	47.50	91.88	32.68	1.33	826.61	9.08	0.00	0.04	312	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	1.6	1.6	22.0	108.9	0.30	0.01	0.06	0.01	0.00	62.78	43.42	11.11	0.78	98.92	4.50	0.00	0.00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД.	2.9	0.2	19.1	90.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.74	31.92	12.54	0.75	49.02	0.00	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>19.2</b>	<b>20.1</b>	<b>69.6</b>	<b>536.4</b>	<b>13.52</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>153.14</b>	<b>272.89</b>	<b>72.39</b>	<b>3.97</b>	<b>1 129.60</b>	<b>18.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>	<b>19.2</b>	<b>20.1</b>	<b>69.6</b>	<b>536.4</b>	<b>13.52</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>153.14</b>	<b>272.89</b>	<b>72.39</b>	<b>3.97</b>	<b>1 129.60</b>	<b>18.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
		Белки, г																			Жиры, г
<b>Завтрак</b>																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМ СОУСЕ	80	13.7	7.1	11.8	166.7	5.40	0.12	0.14	0.20	0.19	63.40	152.73	32.60	1.22	358.21	30.70	0.02	0.22	240	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ЙОД.	38	2.9	0.2	19.1	90.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.74	31.92	12.54	0.76	49.02	0.00	0.00	0.01			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7.4	6.2	33.3	217.7	0.00	0.19	0.11	0.02	0.08	14.65	162.37	108.18	3.81	228.85	1.98	0.00	0.01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>468</b>	<b>27.7</b>	<b>17.2</b>	<b>88.5</b>	<b>621.2</b>	<b>5.92</b>	<b>0.41</b>	<b>0.38</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>198.21</b>	<b>442.60</b>	<b>180.81</b>	<b>6.67</b>	<b>843.37</b>	<b>41.68</b>	<b>0.03</b>	<b>0.24</b>	<b>302.1</b>	<b>2011</b>	
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>27.7</b>	<b>17.2</b>	<b>88.5</b>	<b>621.2</b>	<b>5.92</b>	<b>0.41</b>	<b>0.38</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>198.21</b>	<b>442.60</b>	<b>180.81</b>	<b>6.67</b>	<b>843.37</b>	<b>41.68</b>	<b>0.03</b>	<b>0.24</b>			

9 день

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	187	8.3	12.3	44.1	320.7	0.50	0.18	0.12	0.06	0.15	114.39	175.12	47.93	1.46	246.38	10.87	0.00	0.01	0.01	303.3	2011
БУТЕРРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	380/15	3.0	8.5	28.8	203.4	0.03	0.06	0.03	0.07	0.15	11.83	35.04	13.49	0.92	69.87	0.00	0.00	0.01	0.01	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	0.01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	10.80	7.42	5.31	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
АПЕЛЬСИН	230	1.4	0.3	12.5	66.3	92.46	0.06	0.05	0.02	0.00	52.39	35.44	20.03	0.46	303.68	3.08	0.00	0.00	0.00	0.03	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>17.8</b>	<b>25.5</b>	<b>100.5</b>	<b>711.7</b>	<b>93.03</b>	<b>0.33</b>	<b>0.36</b>	<b>0.25</b>	<b>1.18</b>	<b>209.21</b>	<b>322.13</b>	<b>91.07</b>	<b>4.47</b>	<b>701.52</b>	<b>21.95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>17.8</b>	<b>25.5</b>	<b>100.5</b>	<b>711.7</b>	<b>93.03</b>	<b>0.33</b>	<b>0.36</b>	<b>0.25</b>	<b>1.18</b>	<b>209.21</b>	<b>322.13</b>	<b>91.07</b>	<b>4.47</b>	<b>701.52</b>	<b>21.95</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г																		Жир, г	Углевод, г
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	38	2.9	8.5	19.1	164.8	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	9.84	33.82	12.54	0.78	50.52	0.00	0.00	0.01	1	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	174	5.6	8.0	33.9	230.0	0.00	0.10	0.04	0.04	0.14	22.33	56.64	21.25	1.01	92.40	0.00	0.01	0.01	309	2011	
ЙОГУРТ	300	5.8	4.4	8.7	139.4	2.03	0.09	0.49	0.07	0.00	348.48	275.88	40.66	0.00	423.98	0.00	0.00	0.06		2008	
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	19.9	20.1	0.0	260.2	0.81	0.06	0.14	0.08	0.00	22.85	168.71	18.65	1.68	218.82	6.76	0.02	0.13	288	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>34.2</b>	<b>41.0</b>	<b>61.8</b>	<b>794.4</b>	<b>2.84</b>	<b>0.30</b>	<b>0.71</b>	<b>0.26</b>	<b>0.29</b>	<b>403.60</b>	<b>535.05</b>	<b>93.10</b>	<b>3.47</b>	<b>785.72</b>	<b>6.76</b>	<b>0.04</b>	<b>0.21</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		34.2	41.0	61.8	794.4	2.84	0.30	0.71	0.26	0.29	403.60	535.05	93.10	3.47	785.72	6.76	0.04	0.21			

## 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	231,9	247,6	785,4	6380,2	220,54	2,43	4,10	2,36	6,36	2 610,91	3 622,94	885,50	44,97	7 451,71	210,98	0,24	1,11
Среднее значение за период	23,2	24,8	78,5	638,0	22,05	0,24	0,41	0,24	0,64	261,09	362,29	88,55	4,50	745,17	21,10	0,02	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,9	50,6														

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

Возраст детей	Завтрак
1-4 классы	541