

«Согласовано»

«Утверждаю»

Начальник отдела образования и молодёжной политики администрации Борисенковского городского округа Воронежской области

Директор МБУ БО
«Комбинат детского питания»



Сухорукова
25.03.2025

Л.В. Какорина

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БО

1-4 классы

1 день

Завтрак

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
ТК					оды	ая ценность	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	5,8	308,5	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3		
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	-		
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	133,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-		
		Итого:				545,0										

Обед

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
ТК					оды	ая ценность	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
31	1/60	Салат из белокочанной капусты / Икра	-	4,2	4,2	49,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1		
26	1/60	кабачковая	-	4,2	4,2	54,0	10,2	8,4	17,4	0,42	0,01	-	-	1,38		
32	1/250	Суп пшенный с мясом	2,9	4,8	21,2	158	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3		
41	1/100	Биточки мясные	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-		
51	1/200	Макароны отварные	7,7	4,5	49,3	261,0	7,5	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02		
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий	-	-	9,8	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		

		(термическая обработка)																		
	Итого:						995,3													

Калорийность дня: **1540,3**

Второй день.

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
ТК					оды	ая ценность								
11	1/200	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	28,3	320,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
		Итого:				582,0								

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
33	1/250/7	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	10,2	17,2	23,7	206,0	25,5	1,5	-	1,3	-	0,1	-	8,7
42	1/100	«Лодочка» куриная с сыром	10,0	30,3	12,5	240,0	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4
66	1/200	Картофель тушеный с овощами	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
22	1/200	Кисель	0,1	-	23,7	98,0	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				944,5								

Калорийность дня: **1526,5**

Третий день.

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
---	-------	-------------------	-------	------	---------	--------------	---------------------------	---------------

ТК					оды	ая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	287,4	93,3	18,0	155,9	0,04	0,17	0,05	0,12	0,4
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/ 10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
		Итого:				549,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
36	1/250	Суп гречневый с курицей	2,9	3,2	17,0	175,0	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
42/1	1/200	Ленивые голубцы с мясным фаршем, рисом и овощами	17,7	18,3	18,1	431,0	37,0	17,0	56,2	0,7	0,5	0,04	1,4	3,1
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	121,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				857,5								

Калорийность дня: 1406,9

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
6/3	1/200/20	Оладьи с яблоками повидлом	19,73	22,9	98,8	446,6	97,7	25,3	260	0,9	0,26	0,13	0,18	1,2		
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
23	1/200	Сок	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8		
		Итого:				639,6										

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
							Са	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С	
28	1/40	Овощи	свежие	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4

		(термическая обработка)/												
28/1	1/30	соленый огурец	-	-	1,8	27,2	-	1,2	4,2	0,12			0,4	
35	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6,5	13,2	10,1	165,0	30,1	29,7	17,1	1,1	0,87	0,6		15
44/1	1/100	Бефстроганов	18,4	22,7	3,2	290,0	8,6	9,3	89,3	0,49	0,03	0,05	1,2	0,2
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	225,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,0	115,0	-	-	1,3	-	0,2	-	-
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						955,7								

Калорийность дня: **1595,3**

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
7	1/150/15	Пудинг из творога с рисом и повидлом	19,9	13,1	15,6	403,0	62,88	29,62	133,95	1,09	-	0,045	0,88	0,99
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
Итого:						506,0,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/ салат из свежкы отварной с раст/маслом	1,9	2,3	14,4	74,2	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
34	1/250/25	Суп с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	165,0	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
43	1/120	Рыба тушеная с овощами в томате	11,7	5,94	4,56	126,0	17,0	4,0	125	0,4	0,05	0,09	2,1	0,3
54	1/180	Пюре картофельное	3,96	4,77	26,46	207,0	67,7	30,2	13,6	0,7	-	0,12	-	3,7
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8

16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						792,7								

Калорийность дня: **1298,7**

Шестой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	5,8	308,5	88,7	13,2	210,0	2,0	-	0,1	-	0,3
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	135,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-
Итого:						547,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/ 28	1/60 1/30	Овощи свежие (термическая обработка) соленый огурец	-	-	3,8	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,007	1,2	12,1
37	1/250	Борщ с мясом и сметаной	3,5	7,0	1,8	27,2	23,8	4,7	1,1	1,5	-	0,01	0,07	1,4
46	1/210	Мясо тушеное с рисом и овощами	11,5	10,9	33,7	416,0	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						942,6								

Калорийность дня: **1489,6**

Забтрук

Завтрак															
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
ТК															
10	1/200	Каша рисовая молочная	6,3	7,3	44,1	311,0	72,0	16,0	185,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2	
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2	
15	1/30/8/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-	
	0														
	Итого:					573,0									

No. B

Освед														
№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
27	1/60	Салат из белокочанной капусты/	0,7	0,8	5,2	51,0	9,6	1,45	8,6	0,15		0,005	1,05	6,55
	1/30	Салат из квашеной капусты												
38	1/250	Суп куриный с клецками	9,9	4,2	12,5	219,0	1,7	2,7	10,7	0,1	0,02	0,08	2,4	0,05
47	1/230	Картофель тушёный с мясом	4,1	8,5	31,5	443,0	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				933,5								

Восьмой день.

---	--

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6/1	1/200	Каша молочная пшеничная	6,3	7,1	31,5	287,4	93,3	18,0	155,9	0,04	0,17	0,05	0,12	0,4

19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	0,2
15	1/30/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24
						549,4							

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свежлы отварной с р/м	1,9	2,3	14,4	74,2	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3		
39	1/250	Суп куриный с макаронными изделиями	5,9	7,2	23,2	143,0	23,8	12,7	-	2,1	0,4	0,3	-	8,4		
48	1/100	Котлета рыбная	11,8	8,5	13,3	166,0	51,1	13,6	1,7	0,44	0,01	0,02	-	0,55		
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	230,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1		
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18	121,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
		Итого:				864,7										

Калорийность дня: 1414,1

Девятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
6/3	1/200/20	Блины с повидлом	19,73	22,9	98,8	446,6	97,7	25,3	260,0	0,9	0,26	0,13	0,18	1,2		
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
23	1/200	Сок	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8		
		Итого:				639,6										

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	

27	1/60	Свежий огурец / Салат из	0,7	0,8	5,2	51,0	9,6	1,45	8,6	0,15	-	0,005	1,05	6,55
	1/30	кваш. капуста												
32	1/250	Суп гороховый с мясом	2,9	4,8	21,2	158,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
49	1/100	Гуляш из филе птицы	11,8	33,6	3,2	285,2	15,4	5,2	18,3	0,11	0,03	0,02	1,44	3,1
51	1/200	Макароны отварные	7,7	4,5	49,3	261,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				1018,8								

Калорийность дня: 1658,4

Десятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6	1/140/20	Сырники с повидлом	27,5	31,7	17,8	465,5	305,9	9,8	8,6	0,7	0,05	0,05	1,04	
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				568,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	1/250	Суп рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	125,0	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
25	1/200	Кофейный напиток	4,6	5,0	21,5	100,6	190,6	27,0	79,0	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				885,1								

Калорийность дня: 1453,6