



Согласовано:  
 Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в городском округе  
 г. Михайловка, Кумылженском, Серафимовичском,  
 Даниловском, Новонининском, Алексеевском,  
 Кумылженском, Еланском районах  
 В.П. Филин  
 2020 год

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
 Кумылженской средней школы №2  
 Кумылженского муниципального района  
 Волгоградской области



Утверждаю:  
 Директор Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
 Кумылженской средней школы №2  
 С.Н. Житникова  
 2020 год

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 7-11 лет**

Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамины (мг)							минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe							
<b>I день</b>																					
завтрак																					
Макаронны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35							
Мясо ШБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875							
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	0	0,006	4,94	4,95	0,54						
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28							
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9							
Рулет бисквитный	0	35	5	22	51	390	6,7	0	11	5,6	2,7	6,2	4	6,1							
<b>обед</b>																					
Шш со свежей капустой	124	250	2,4	5,1	12	106	0,075	20,075	0	0	50,225	9,4	0	0,65							
Макаронны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35							
Мясо ШБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875							
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	0	0,006	4,94	4,95	0,54						
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28							
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9							
<b>II день</b>																					
завтрак																					
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57							
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0							
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	0	4,94	4,95	0,54							
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28							
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9							
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	1,22	0	15	0							
<b>обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2							
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57							
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0							
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	0	4,94	4,95	0,54							
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28							
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9							
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	1,22	0	15	0							
<b>ужин</b>																					
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2							
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57							
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0							
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	0	4,94	4,95	0,54							
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0,06	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28							
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9							

<b>III день</b>														
<b>завтрак</b>														
каша рисовая молочная	303	200	1,5	0,1	20,05	92	0,03	0,505	1,105	0,8	70,75	65,77	12,575	2,1
Яйцо вареное		40	12,8	11,616	0,707	158,7	4,7	0	28,2	0	5,6	0	3	6
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Сыр	0	30	23	29	0	360	0,03	100	238	0,38	1000	600	0,1	0,7
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп рисовый	138	250	2,9	2,5	21	0	0,05	10	0	0	32,5	0	0	0,475
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>IV день</b>														
<b>завтрак</b>														
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Рыба жаренная	337	100	16,8	9	3,6	163	0,02	0	0,01	0,16	432	273,68	213,83	0,37
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	114	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
<b>Обед</b>														
Суп гороховый	138	250	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30	0	0	2,0	-	-	8,0
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>V день</b>														
<b>завтрак</b>														
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>VI день</b>														
<b>завтрак</b>														
Макаронные отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35
Мясо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9

Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Рулет бликвитный	0	35	5	22	51	390	6,7	0	11	5,6	2,7	6,2	4	6,1
<b>обед</b>														
Щи со свежей каштой	124	250	2,4	5,1	12	106	0,075	20,075	0	0	50,225	9,4	0	0,65
Макарони отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35
Мясцо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>VII день</b>														
<b>завтрак</b>														
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	122	0	15	0
<b>обед</b>														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>VIII день</b>														
<b>завтрак</b>														
каша рисовая молочная	303	200	1,5	0,1	20,05	92	0,03	0,505	1,105	0,8	70,75	65,77	12,575	2,1
Яйцо вареное	40	40	12,8	11,616	0,707	158,7	4,7	0	28,2	0	5,6	0	3	6
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Сыр	0	30	23	29	0	360	0,03	100	238	0,38	1000	600	0,1	0,7
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп рисовый	138	250	2,9	2,5	21	167	0,05	1,0	0	0	32,5	0	0	0,475
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>IX день</b>														
<b>завтрак</b>														
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Рыба жаренная	337	100	16,8	9	3,6	163	0,02	0	0,01	0,16	432	273,68	213,83	0,37
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	114	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
<b>Обед</b>														
Суп гороховый	138	250	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30	0	0	2,0	0	0	8,0
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68

Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
<b>Удиль</b>														
завтрак														
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
<b>Обед</b>														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9