

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Междуреченская средняя школа №6»

Согласовано.  
И.о. обязанности начальника Управления  
федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Архангельской области  
Пинежского территориального отдела

Г.В.Бедрина



Директор Гусанова И.П.

**Примерное 10-дневное меню и нищевая ценность приготовляемых блюд**  
для обучающихся 1-4 классов (6,5 -11 лет) МБОУ «Междуреченская СШ №6»  
**Сезон: осенне-зимний**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

№:

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
281	Помидоры нарезка	0.040	0.44	0.08	1.52	9	0.00	7.2	0.0	0.0	6.9	3.5	6.0	0.21
161	Суп молочный с рисом	0.250	4.56	5.8	19.6	147	0.08	1.14	38.25	0.02	198.53	28.83	171.83	0.31
587	Соус томатный	0.050	0.29	2.49	2.38	33	0.01	0.8	0.09	0.032	21.02	2.74	19.72	0.15
509	Треча рассыпчатая	0.100	4.68	4.11	23	150	0.24	0.0	0.02	0.01	17.30	90.00	278.0	5.26
494	Птица жареная	0.075	19.74	19.87	1.25	262	0.05	0.12	0.0	0.2	13.76	5.0	2.3	1.21
1009	Чай с сахаром	0.200/15	0.2	0.05	15	10	6.00	0.0	0.0	0.40	4.54	4.03	7.55	0.75
бн	Хлеб ржаной	0.035	2.28	0.24	14.6	71	0.1	0.01	0.0	0.68	10.1	42.2	14.6	0.9
бн	Яблоко	1	0.48	0.4	11.7	56.4	0.02	0.01	12	0.3	26.6	20.7	8	3
			32.67	33.04	89.05	738.4	6.5	9.28	50.36	1.642	284.99	197	508	11.79

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
533	Яйцо	1	10,2	9,2	0,6	126	0,01	0,0	0,01	0,0	27,2	50	3,89	0,5	
652	Зеленый горошек	0,03	0,46	0,03	0,97	6	0,04	4,0	0,0	0,08	8,0	8,4	24,8	0,28	
132	Рассольник ленинградский	0,250/10	2,3	5,44	20,4	131	0,10	7,54	0,0	0,01	26,45	25,90	71,95	0,98	
600	Соус сметанный	0,05	0,7	5,85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15	
332.1	Макароны отварные	0,100	3,66	3,27	24,4	144	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	
499	Котлеты рубленые из птицы	0,050	8,40	8,48	7,84	98,80	0,04	0,08	0,05	0,05	18,54	16,01	19,9	0,71	
638.1	Компот из кураги	0,200/15	0,2	0,05	15	10	0,35	0,01	0,02	0,3	16,11	10,5	14,6	0,33	
бн	Хлеб пшеничный	0,035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0	6,4	0,96	
бн	Хлеб ржаной	0,035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9	
бн	Печенье шт.	1	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	18,0	0,4	
			32,36	34,84	118,8	822,2	0,55	12,43	0,15	6,762	199,01	233,12	192,96	6,43	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43	Салат из свежей капусты	0.100	1,55	5,1	9,4	88	0,02	34,95	0,0	0,0	44,67	13,16	24,71	0,54
139	Суп картофельный с бобовыми	0.250	17,62	13,33	20,2	274	0,23	5,81	0,0	0,02	38,08	35,30	87,18	2,03
587	Соус томатный	0.050	0,29	2,49	2,38	33	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
511	Рис отварной	0.100	2,54	4,07	25,7	153	0,39	0,0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
462	Тефтели с рисом	0.060	7,5	6,9	3,5	104	0,02	1	0,0	1,1	5	10	72	1
1009	Чай с сахаром	0.200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
3	Бутерброды с сыром	0.055	6,75	9,63	18,8	192	0,20	0,0	0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
			38,73	41,81	109,58	925	6,97	42,57	0,19	8,222	467,25	418,82	552,57	9,76

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645	Салат из свеклы со сметаной	0.100	1,36	6.17	8,15	93	0,02	9,50	0,0	0,01	35,15	20,90	40,97	1,33
524	Суп рыбный с картофелем	0.250	2,34	2.83	16,64	101,25	0,14	9,6	0,0	1,18	25,85	31,13	76,80	1,18
600	Соус сметанный	0.05	0,7	5.85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15
520	Пюре картофельное	0.100	1,72	3.23	13,9	94	0,14	18,17	25,50	0,01	36,98	27,75	86,60	1,0
541	Котлеты рыбные из трески	0.75	18,98	14,09	12,1	252	0,06	0,27	0,0	0,00	33,20	113,10	20,21	0,68
1009	Чай с сахаром (шт)	0.200/15	0,2	0,05	15	10	6,00	0,0	0,0	0,40	4,54	4,03	7,55	0,75
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9
бн	Яблоко	1	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3
			28,06	32,86	95,08	746,65	6,49	38,36	37,59	2,612	193,44	262,55	274,45	8,99

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
556	Салат из свежих огурцов	0.100/20	1,13	6.08	2,73	70	0,00	7.2	0,00	0,00	0,00	0,00	6.9	6.0	3,5	0,21
160	Суп молочный с макаронными изделиями	0.250	5,59	5,87	21,8	162	0,11	1,14	38,25	0,01	202,03	30,18	172,48	0,64		
509	Греча рассыпчатая	0.100	4,68	4,11	23	150	0,24	0,00	0,02	0,01	17,30	90,00	278,0	5,26		
437	Гуляш	0.050 /50	14,89	11,93	4,5	186	0,17	1,28	0,0	0,01	24,36	26,01	194,69	2,32		
693	Какао с молоком	0.200	2,8	3,2	24,7	134	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46		
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2,66	0,28	17	83	0,09	0,0	0,0	0,6	59,24	0,0	6,4	0,96		
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0,0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9		
бн	Печенье шт.	1	1,5	2	15	83,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	18,0	0,4		
			35,53	33,71	123,33	939,4	0,74	10,59	38,28	1,46	420,44	211,42	777,18	11,15		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

№ 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
579	Салат из свежих помидоров	3 0.080/10	0.89	10.15	3.08	109	0.06	20.42	0.0	0.0	0.0	0.0	17.58	17.79	32.88	0.84
132	Рассольник ленинградский	0.250/10	2.3	5.44	20.4	131	0.20	0.84	0.46	0.10		35.09	3.57	6.99	0.33	
332.1	Макароны отварные	0.100	3.66	3.27	24.4	144	0.16	0.0	0.0	5.31		1.55	73.37	13.70	1.55	
439	Печень говяжья	0.50/30	13.97	11.48	3.02	173	0.49	50.47	13.96	3.42		110.24	39.56	553.8	10.67	
1009	Чай с сахаром	0.200/15	0.2	0.05	15	10	6.00	0.00	0.00	0.40		4.54	4.03	7.55	0.75	
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2.66	0.28	17	83	0.09	0.0	0.0	0.6		59.24	0.0	6.4	0.96	
бн	Хлеб ржаной	0.035	2.28	0.24	14.6	71	0.1	0.01	0.0	0.68		10.1	42.2	14.6	0.9	
бн	банан	0.100	2.26	0.76	28.5	141,76	0.1	8.6	2.9	0.11		12	63	15	0.9	
			28.22	31.67	126	862,76	6.71	29.87	3.36	10.62		140.1	203,96	97,12	16.9	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

№:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe			
															4	5	6
328	Салат из свежих огурцов с р/маслом	0.060	0.44	5.06	1.45	53	0.0	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	6.0	3.5	0.21
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	0.250/10	2.04	8.17	9.36	119	0.06	18.46	0.0	0.01	18.46	0.0	0.01	43.33	22.25	47.63	0.80
587	Соус томатный	0.050	0.29	2.49	2.38	33	0.01	0.8	0.09	0.032	0.09	0.032	0.032	21.02	2.74	19.72	0.15
300	Рис отварной	0.100	2.54	4.07	25.7	153	0.39	0.0	0.09	1.0	0.09	1.0	0.09	93.84	261.39	76.81	2.39
499	Котлеты рубленые из птицы	0.050	8.26	10.12	8.51	159	0.04	0.26	64.08	15.0	64.08	15.0	64.08	56.0	15.4	105.9	1.01
631.4	Компот из свежих яблок	0.200	0.16	0.16	27.9	109	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	0.00	2.4	0.80
бн	Хлеб ржаной	0.035	2.28	0.24	14.6	71	0.1	0.01	0.0	0.68	0.0	0.68	10.1	42.2	14.6	0.9	0.9
3	Бутерброды с сыром	0.055	6.75	9.63	18.8	192	0.20	0.0	0.01	5.99	0.01	5.99	250.0	50.0	250.0	2.0	2.0
бн	Печенье шт.	1	1.5	2	15	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	4.0	18.0	0.4
			24,26	41,94	123,7	972,4	0,82	26,73	64,27	21,712	503,99	403,98	538,56	8,66			



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

№:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
520	Салат из св. капусты	0.100	1,55	5,1	9,4	88	0,02	34,95	0,0	0,0	44,67	13,16	24,71	0,54		
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	0.250	2,91	2,29	21,02	116,39	0,12	17,37	0,071	0,0	17,82	0,0	1,7	0,0		
600	Соус сметанный	0.05	0,7	5,85	2,99	69	0,01	0,8	0,09	0,032	21,02	2,74	19,72	0,15		
332.1	Макаронны отварные	0.100	3,66	3,27	24,4	144	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,70	1,55		
451	Котлеты из говядины (яйцо)	0.050	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,70	0,5	23,17	1,5	1,7	0,73		
399	Сок фруктовый	0.200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0,1	0,01	7,0	1,2	0,0	1,4		
бн	Хлеб ржаной	0.035	2,28	0,24	14,6	71	0,1	0,01	0	0,68	10,1	42,2	14,6	0,9		
бн	Яблоко	1	0,48	0,4	11,7	56,4	0,02	0,01	12	0,3	26,6	20,7	8	3		
			21,03	24,13	101,44	710,77	0,48	55,19	12,961	6,832	151,93	154,87	84,13	8,27		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
605	Салат из квашеной капусты	0.100	1.61	5.07	7.77	84	0.02	25.00	0.0	0.0	0.0	0.0	41.60	14.2	30.60	0.58
524	Суп рыбный с картофелем	0.250	2.34	2.83	16.64	101.25	0.14	9.6	0.0	0.0	1.18	25.85	31.13	76.80	1.18	
587	Соус томатный	0.050	0.29	2.49	2.38	33	0.01	0.8	0.09	0.032	0.032	21.02	2.74	19.72	0.15	
520	Пюре картофельное	0.100	1.72	3.23	13.9	94	0.03	1.01	0.18	0.44	0.44	113.59	11.10	73.32	0.25	
541	Котлеты рыбные из трески	0.75	18.98	14.09	12.1	252	0.06	0.27	0.0	0.0	0.0	33.20	113.10	20.21	0.68	
686	Чай с лимоном	0.200/15	0.26	0.06	15.2	59	6.00	1.50	0.0	0.40	0.40	4.54	4.03	7.55	0.75	
бн	Хлеб ржаной	0.035	2.28	0.24	14.6	71	0.1	0.01	0.0	0.68	0.68	10.1	42.2	14.6	0.9	
			27.48	28.01	82.59	694.25	6.36	38.19	0.27	2.732	2.732	249.9	218.5	242.8	4.49	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5 – 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
															4	5
645	Салат из свёклы со сметаной	0.100	1.36	6.17	8.15	93	0.02	9.50	0.0	0.01	35.15	20.90	40.97	1.33		
281	Помидоры нарезка	0.040	0.44	0.08	1.52	9	0.0	7.2	0.0	0.0	6.9	3.5	6.0	0.21		
110	Борщ с капустой, картофелем	0.250/10	2.29	9.14	14.5	148	0.05	10.29	0.0	0.0	44.38	26.25	53.23	1.19		
509	Греча рассыпчатая	0.100	4.68	4.11	23	150	0.24	0.00	0.02	0.01	17.30	90.00	278.0	5.26		
413	Сосиски	10.	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.08	0.19	7.44	15.51	137.39	1.74		
бн	банан	0.100	2.26	0.76	28.5	141.76	0.1	8.6	2.9	0.11	12	63	15	0.9		
631.4	Компот из свежих яблок	0.200	0.16	0.16	27.9	109	0.02	0.0	0.0	0.0	12.00	0.0	2.4	0.80		
бн	Хлеб пшеничный	0.035	2.66	0.28	17	83	0.09	0.0	0.0	0.6	59.24	0.0	6.4	0.96		
			13.85	20.7	120.57	733.76	0.52	35.59	3	0.92	194.41	219.16	539.39	12.39		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620588

Владелец Русанова Ирина Павловна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025