

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Люторический»  
(МКОУ «Центр образования Люторический»)  
д. 234а, село Люторичи, Узловский район, Тульская область,  
301627 (48731)9-28-30  
e-mail; [lutorich.uzl@tularegion.org](mailto:lutorich.uzl@tularegion.org)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_ Н. В.Хрунова

**Примерное десятидневное меню питания  
учащихся 7-11 лет  
МКОУ «Центр образования Люторический»**

## День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0.01	7.3	0.1	66.1	0	0	45	0	2	3	0	0
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	2	18	0	11	32	11	0
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5	0.08	0	219.3	2	132	243	20	2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0,03	1	13.29	1	149	106	30	1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22.3</b>	<b>30.6</b>	<b>41.2</b>	<b>528.2</b>	<b>0.16</b>	<b>3</b>	<b>295.6</b>	<b>3</b>	<b>294</b>	<b>384</b>	<b>61</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7	0	2	167	1	35	37	32	1
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2	0.03	6	98.81	0	63	35	15	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.36	1	106	41	7	1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0	5.67	1	30	129	57	1

54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0	19.43	0	27	14	2	0
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	2	1.2	1	58	4	3	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>30.3</b>	<b>18.2</b>	<b>108.9</b>	<b>720.8</b>	<b>0.17</b>	<b>10</b>	<b>310.4</b>	<b>4</b>	<b>319</b>	<b>260</b>	<b>116</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>52.6</b>	<b>48.8</b>	<b>150.1</b>	<b>1249</b>	<b>0.33</b>	<b>13</b>	<b>606</b>	<b>7</b>	<b>613</b>	<b>644</b>	<b>177</b>	<b>7</b>

## День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7	0.14	1	29.08	1	164	188	45	1
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5	0,04	1	18.98	1	184	143	37	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>16.3</b>	<b>12.9</b>	<b>81</b>	<b>504.6</b>	<b>0.18</b>	<b>2</b>	<b>48.06</b>	<b>2</b>	<b>348</b>	<b>331</b>	<b>82</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0,02	1	17.6	0	19	27	12	0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0,04	3	101.43	0	14	36	13	0
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	0,1	35	123.76	4	102	278	59	4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0	69.96	1	90	25	18	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0,9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37.5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816.9</b>	<b>0,17</b>	<b>39</b>	<b>312.75</b>	<b>5</b>	<b>225</b>	<b>366</b>	<b>102</b>	<b>5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>53.8</b>	<b>52.9</b>	<b>158</b>	<b>1321.5</b>	<b>0,35</b>	<b>41</b>	<b>360.81</b>	<b>7</b>	<b>573</b>	<b>697</b>	<b>184</b>	<b>7</b>

### День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0,01	3	0.91	1	26	28	15	1
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	1	268.68	0	18	67	26	0
54-21м-2020	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.07	3	27.52	2	119	198	100	2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0	0.17	0	64	4	2	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>35.7</b>	<b>12.4</b>	<b>54.9</b>	<b>473.3</b>	<b>0,12</b>	<b>7</b>	<b>297.28</b>	<b>3</b>	<b>227</b>	<b>297</b>	<b>143</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
15	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	80	1	8	16	12	1
155	Суп крестьянский с крупой(перловка)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0,04	6	103.28	0	28	51	15	0
291	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0,12	10	23.8	1	39	85	28	1
401	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	19	22	5,5	295.6	0,1	0	70.42	1	142	283	58	1





Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>33.7</b>	<b>24.6</b>	<b>105.3</b>	<b>776.8</b>	<b>0.16</b>	<b>31</b>	<b>320.92</b>	<b>3</b>	<b>229</b>	<b>236</b>	<b>206</b>	<b>13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1285</b>	<b>53.1</b>	<b>51</b>	<b>154.8</b>	<b>1289.3</b>	<b>0.99</b>	<b>34</b>	<b>540.5</b>	<b>5.79</b>	<b>430.7</b>	<b>519.73</b>	<b>235.11</b>	<b>15.79</b>

### День 5

### День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0	45	0	2	3	0	0
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	80	1	8	16	12	1
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5	0.07	1	123.7 2	1	99	164	18	1
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5.2	21.4	0	0	0.3	1	66	7	4	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39.9	161.7	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13.3</b>	<b>19</b>	<b>67.7</b>	<b>494</b>	<b>0.11</b>	<b>16</b>	<b>251.0 2</b>	<b>3</b>	<b>175</b>	<b>190</b>	<b>34</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
54-7з-2020	Салат из белокочанной	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.02	35	122.2	0	41	29	15	0

	капусты								5					
155	Суп лапша с курицей	200	11.7	6.9	9.3	145.8	0.03	0	98.92	0	11	64	28	0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2	0.06	1	144.87	1	74	175	79	1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
<b>Пром.</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>0.9</b>	<b>15.4</b>	<b>78.5</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>---</b>
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21.7</b>	<b>101.3</b>	<b>747.6</b>	<b>0.11</b>	<b>36</b>	<b>366.04</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>268</b>	<b>122</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>50.3</b>	<b>40.7</b>	<b>169</b>	<b>1241.6</b>	<b>0.22</b>	<b>52</b>	<b>617.06</b>	<b>4</b>	<b>301</b>	<b>458</b>	<b>156</b>	<b>4</b>

## День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222	Лапшевник с творогом	200	16.9	9.9	43.2	329.4	0.09	0	22.37	1	143	170	22	1
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93	0.01	0	38.85	0	40	29	4	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0.3	0.1	7.3	30.7	0	1	0.42	1	74	9	5	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19.1</b>	<b>69.2</b>	<b>531.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>61.64</b>	<b>2</b>	<b>257</b>	<b>208</b>	<b>31</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														



54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	2	1.03	1	21	24	16	1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.01	10	104.94	0	37	30	13	0
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	10	23.8	1	39	85	28	1
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	4	316.07	1	54	209	57	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19.8	81	0	0	15	0	108	4	2	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27.6</b>	<b>22.9</b>	<b>110.7</b>	<b>757.4</b>	<b>0.23</b>	<b>26</b>	<b>460.84</b>	<b>3</b>	<b>259</b>	<b>352</b>	<b>116</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>48.6</b>	<b>42</b>	<b>179.9</b>	<b>1289</b>	<b>0.24</b>	<b>27</b>	<b>522.48</b>	<b>5</b>	<b>516</b>	<b>560</b>	<b>147</b>	<b>5</b>

## День 8

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8	0.03	2	901.5	0	24	37	32	0
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0	18.36	0	107	72	23	0
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0	5.67	1	30	129	57	1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0	0.17	0	64	4	2	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24.2</b>	<b>9.8</b>	<b>83.1</b>	<b>517.4</b>	<b>0.12</b>	<b>2</b>	<b>925.7</b>	<b>1</b>	<b>225</b>	<b>242</b>	<b>114</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	32.5	49.9	0.03	16	85.84	0	22	24	14	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.08	6	97.51	1	13	54	21	1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.07	11	309.35	0	63	69	29	0
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	10		4	20	242	18	4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>30.3</b>	<b>26.1</b>	<b>102.3</b>	<b>763.9</b>	<b>0.37</b>	<b>43</b>	<b>4275.91</b>	<b>5</b>	<b>118</b>	<b>389</b>	<b>82</b>	<b>5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>54.5</b>	<b>35.9</b>	<b>185.4</b>	<b>1281.3</b>	<b>0.49</b>	<b>45</b>	<b>5201.61</b>	<b>6</b>	<b>343</b>	<b>631</b>	<b>196</b>	<b>6</b>

## День 9

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн.цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	---------	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	80	1	8	16	12	1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.08	0	219.35	2	132	243	20	2
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	1	18.98	1	184	143	37	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Пряник	35	2.1	1.6	26.3	128.1	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>22.5</b>	<b>24.1</b>	<b>59.7</b>	<b>545.3</b>	<b>0.16</b>	<b>16</b>	<b>318.33</b>	<b>4</b>	<b>324</b>	<b>402</b>	<b>69</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	3	99	0	27	37	16	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.01	6	134.65	0	32	42	18	0
405	Курица в соусе с томатом	120	11.6	12.7	16.6	226.9	0.06	20	226.7	2	65	137	38	2
544г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	1.6	1.2	4.5	35.3	0	1	64.08	0	5	12	5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Компот из яблок с лимоном	200	1	0	25.4	105.6	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>109.3</b>	<b>787</b>	<b>0.1</b>	<b>30</b>	<b>524.43</b>	<b>2</b>	<b>129</b>	<b>228</b>	<b>77</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>47.5</b>	<b>52.1</b>	<b>169</b>	<b>1332.3</b>	<b>0.17</b>	<b>46</b>	<b>842.76</b>	<b>6</b>	<b>453</b>	<b>630</b>	<b>146</b>	<b>6</b>

## День 10

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	FE	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов твердый	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0	78	0	264	150	11	0
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9.5	11.8	40.8	307.6	0.22	1	78.77	2	180	258	76	2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	80	98.04	1	82	3	3	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>19.4</b>	<b>21.8</b>	<b>71.3</b>	<b>559</b>	<b>0.24</b>	<b>81</b>	<b>254.81</b>	<b>3</b>	<b>526</b>	<b>411</b>	<b>90</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.02	1	17.6	0	19	27	12	0
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.12	3	121	1	26	76	27	1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	11	8.34	1	63	108	33	1
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0	19.56	1	39	189	41	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19.8	81	0	0	15	0	108	4	2	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>30.7</b>	<b>19.5</b>	<b>102.4</b>	<b>706.6</b>	<b>0.36</b>	<b>15</b>	<b>181.5</b>	<b>3</b>	<b>255</b>	<b>404</b>	<b>115</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>50.1</b>	<b>41.3</b>	<b>173.7</b>	<b>1265.6</b>	<b>0.6</b>	<b>96</b>	<b>436.31</b>	<b>6</b>	<b>781</b>	<b>815</b>	<b>205</b>	<b>6</b>