

Утверждаю:
Директор школы: _____ \Агеева Г.Н.\
Приказ 61-од от 02.09.2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
Воробьёвской начальной общеобразовательной школы
на 2020-2021 учебный год

№ рец	Наименование блюда	С 7-10 лет												
		Выход,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,г			
			Белки,г	Жиры,г	Углев,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 1														
24	Салат из св.овощей с маслом раст	60	0,56	3,68	2,87	70,41	0,04	18,05	0	3,1	24,67	26,22	16,66	0,73
85	Рассольник с курицей	200	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44	0	1,9	13,24	27,96	22,4	0,82
243	Жаркое по домашнему	70	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,3	49,3	5,3	0,6
309	Напиток сокосодержащий	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	2	12	34,5	7,5	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 1 день		35,49	19,96	105,41	743,29	0,33	17,28	27	13,8	153,7	532,99	100,4	5,8
День № 2														
71	Огурец соленый порционный	60	0,8	0	1,8	13	0	5	0	0	11,5	12	7	0,3
88	Суп ячневый с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,6	0,06	14,78	0	1,9	27,12	37,94	17,76	0,66
234	Биточек рыбный	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	1,36,5	20,9	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,41	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
375	Компот из ягод с\м	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 2 день		20,95	13,71	106,73	636,63	0,24	79,53	36,7	3,9	121,53	194,64	98,27	63,85
День 3														
ПР	Икра кабачковая	60	0,6	2,91	2,23	41,56	0,04	3,91	0	1,4	59,05	33,4	10,36	0,41
85	Суп гороховый с фрикад. картофелем	200/12	10,69	9,87	269,81	215,44	0,26	11,62	0,03	0	35,93	131,9	42,7	
267	Макар изделия отварные	150	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	,99
312	Сосиска молочная отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	70	7,7	16,7	0,28	182	0	0,6
411	Напиток лимонный	200/15/7	0,2	001	13,9	55		1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 3 день		16,58	22,71	98,71	671,4	1,48	78,77	37,82	5,3	182,27	371,51	119,73	65,72

День 4														
24	Салат из св.овощей с маслом раст	60	0,56	3,68	2,87	70,41	0,04	18,05	0	3,1	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,7	4,3	29,44	145,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
	Курица отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
265	Рис отварной	225	18,93	42,26	14,19	483	0,39	1,28	100,2	5,6	12,42	174,61	39,64	1,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 4 день		32,41	51,62	142,94	1125,77	0,65	20,63	123,6	10,3	263,23	515,93	140,8	6,7
День № 5														
62	Салат из св. моркови с рас маслом	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0	2,5	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,46	3,*92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18
261	Запеканка вермишелевая со сгущенным молоком	50	12,27	8,43	12	172,9	0,16	12,7	5240	1	30	239	17	5
342	Кисель	200			30,6	120,7	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 5 день		28,35	17,23	115,86	786,92	0,56	31,75	5240	6,6	120,49	600,21	227,4	14,15
День № 6														
64	Салат из свежей капусты.	60	1,6	3,65	6,32	63,03	0,01	27,43	0,17	1,6	53,84	219,3	26,88	3,34
52	Щи из свежей капусты с карт	60	0,75	3,1	7,27	60,07	0,02	8,56	0	2,3	34,4	37,13	19,7	1,72
140	Котлета отварная	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
309	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	05,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 6 день		30,8	30,58	113,96	854,13	0,51	75	31	6,4	150,45	407,33	127,65	67,24
День 7														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,6	3,65	6,32	63,03	0,01	27,43	0,17	1,6	53,84	27,9	14,85	0,63

104	Суп с макаронными изделиями картофелем	200	8,5	6,7	21,0	180,5	0,06	14,78	0	1,9	27,12	37,94	17,76	0,66
229	Овощное рагу с фрик.	150	23,93	0,38	0,12	125,00	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
304	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
342	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 7 день		26,48	16,66	118,42	775,19	0,23	38,44	42,51	4,8	131,91	356,17	93,19	3,9
День 8														
71	Огурец соленый порционный	60	0,8	0	1,8	13	0	5	0	0	11,5	12	7	0,3
82	Суп манный с тушенкой	200	6,62	5,17	15,45	135,00	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18
259	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/5	3,69	23,19	28,37	156,67	0,41	28,14	0	1,6	36,39	284,93	56,82	4,46
411	Лимонный напиток	200/5	3,23	4,88	22,65	104,77	0	0	0	0	0,2	0		0,03
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 8 день		30,84	29,07	104,34	826,55	0,58	102,84	0	5,3	128,79	475,56	133,62	68,94
День 9														
59	Салат из св моркови с яблоком и раст маслом	60	0,51	3,13	4,7	49,14	0,05	6,95	0	2,5	21,19	33,98	24	1,32
101	Суп уха из сайры	200	10,17	2,6	16,65	150,85	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8
280	Макароны отварные	70	13,19	20,94	26,65	347,48	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
349	Котлета отварная	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 9 день		33,56	28,13	127,96	989,21	0,39	41,95	20	7,1	235,27	710,33	181,38	12,33
День № 10														
48	Салат витаминный	60	0,8	8,1	2,6	69,7	0	10,4	10,3	5,1	23,8	43,7	14,5	1
108	Суп уха из сайры	200	2,98	2,83	15,7	1,13	0,04	0,95	0	0,3	34,5	203,25	15,75	0,55
243	Котлета отварная													
229	Макароны отварные	70	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,3	49,3	5,3	0,6
342	Компот из св фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,	0	0,4	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за 10 день		21,36	23,33	111,84	626,91	0,31	13,15	10,3	6,4	102,4	570,45	195,75	8,8

	Итого за 10 дней		279,97	257,66	1145,2	8086,6	5,28	499,34	5568,93	69,9	1590,04	4735,12	1418,19	317,43
--	------------------	--	--------	--------	--------	--------	------	--------	---------	------	---------	---------	---------	--------