

Лист 1

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Синяльская СОШ" Небоксарского района ЧР
 С.М. Савин
 05.03.2021 г.

Примерное десяти дневное меню для обучающихся начального звена
 образовательных учреждений

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч пшениная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,3	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
итого			16,7	21,48	76,3	542	1,1	1,25	24,28	0,59	440,3	108,68	322,12	2,66
обед														
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофель с горохом	139	200	4,71	3,73	16	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			22,75	24,5	86,8	723	0,12	0,39	14,24	3,94	99,1	67,23	239,9	6,15
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого			5,3	2,66	48,1	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Страница 1

Лист1

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	150/5	3,81	6,11	38,6	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
итого			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
обед														
Икра морковная		60	1,41	3,96	6,5	56,2	0,03	0,02	3,07	0,2	18,3	24,7	42	0,45
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60\30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			23,46	29,96	95,4	855,2	0,18	0,22	14,14	5,95	145,3	206,93	396,36	9,88
полдник														
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			8,05	2	32,4	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,5	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,4	33,48	294,23	1,03

Лист1

Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			30,64	20,9	58,2	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,6	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофель с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,7	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			23,43	19,26	80,2	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,9	83,9	404,2	6,04
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого			9,95	7,66	68,5	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,1	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день(четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	23	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			19,67	24,24	82,6	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,8	39,01	255,29	3,34
обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71

Лист1

Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,1	110,71	330,05	6,2
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого			2,58	9,72	44,4	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день(Пятница)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	65,12	140,3	1,86
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,4	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
итого			17,53	15,06	72,9	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,4	97,47	296,74	3,91
обед														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник «Ленинградс»со сметан	132	200/5	1,88	5,1	13,9	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	471	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,95	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518	150	3,03	4,93	24,5	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	531	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			17,54	25,49	78,9	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,8	87,83	260,97	5,95

Лист1

полдник														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,6	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			8,34	6,04	50	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день(Понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	150/5	4,47	6,87	31,9	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,9	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,6	14,88	98,08	0,24
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого			20,28	18,03	75,5	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,7	69,9	394,79	1,89
обед														
Маринад овощной	20	60	1,56	6,06	0,6	86,4	0,01	0,08	7,02	0,2	19,8	0	1,01	0,6
Суп картофель с горохом	139	200	4,71	3,73	16	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			24,53	24,74	94,3	829,4	0,81	0,47	18,02	5,13	131,4	75,85	248,5	6,51
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого			4,76	2,4	52,5	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день(вторник)														

Лист1

завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Итого			19,33	21,12	90,9	632	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	43,72	0,95
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,6	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			19,86	19,04	78,2	724	0,18	0,2	13,22	4,41	157,7	90,31	325,32	6,48
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (Среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная пшеницас маслом	302	150/5	6,45	7,78	33	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,3	41,88	156,92	1,1
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	10,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж.порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6

Лист1

итого			15,48	13,37	77	538,33	0,08	0,31	22,02	1,01	131,9	102,21	275,13	3,37
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,7	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			18,07	22,17	78,9	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,5	112,91	265,29	5,94
полдник														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,5	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы свеж.порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
итого			8,64	5,93	70,4	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день(четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
итого			25,94	25,06	81,3	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
обед														
Икра морковная	78	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картоф. Рыбный	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,9	85,17	1,01
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	462	90(60/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	23	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61

Лист1

Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			21,72	19,88	85,2	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,6	62,98	313,51	5,98
полдник														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,4	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого			5,56	5,47	51,8	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день(Пятница)														
завтрак														
Птица тушенная в сметан.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,6	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого			22,05	25,98	99,1	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,2	62,37	272,71	3,41
обед														
Салат из свеклы с зеленым горошк		60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,03	5,88	0,195	16,76	11,4	25,18	0,79
Суп картофель с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,7	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			24,08	23,65	104	834,26	0,15	0,29	26,68	3,915	94,91	192,02	392,35	9,96
полдник														
Колбаса в тесте	747	25\25	5,43	6,89	14,9	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72

Лист1

Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого			6,83	7,09	41,3	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32