

СОГЛАСОВАНО:

Директору МБОУ СОШ №  
\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

Директор: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню для  
обучающихся начального звена образовательных учреждений**

Сезон: осенне-зимний

Сан.пин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: С 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями	15	15	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч, пшениная с маслом	182	180/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	
Кофейный напиток с молоком	379	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1,0	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
Фрукты	338	1ш/100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Ватрушка с повидлом	410	50	5,64	4,89	21,27	153	0,03	0,11	0,09	0,1	35	9,28	70,49	0,53
итого:		570	22,34	26,37	97,57	695	1,13	3	24	0,69	475,29	118,06	392,61	2,09
<b>Обед</b>														
Салат из овощей	43,45,46	60	0,93	3,05	5,65	53	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	119	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Рубленые изделия из говяд с соусом	268	90(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронь отварные	309	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Кофейный напиток с молоком	379	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1,0	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		740	25,36	31,07	75,63	825	0,13	13,97	10,45	4,03	147,67	113,35	236	6,66
<b>Полдник</b>														
Рогалик со сгущ.молоком	426	50	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4		3,4	0,66
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	10,04	52,54	1,58

Второй день (вторник)														
Завтрак														
Салат овощной	71	40	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Рублен. изделия из птицы с соусом	294	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	304	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95
Булка подольская		40	1,58	0,28	10,02	50	0	0,02	0	0,22	2	2,8	13	0,22
итого:		510	16,72	14,84	79,50	551	0,44	0,16	13,36	3,91	60,84	57,46	215,4	2,11
Обед														
Салат из вареных овощей	71	60	0,48	0,12	3,12	13	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Рубленое изделие из филе птицы	297	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	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02		0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
итого:		765	22,31	24,66	99,27	787	0,16	0,21	20,21	7,07	147,97	190,60	368,78	8,94
Полдник														
Пирожки сдобные с капустой яйцом	406	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	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	36	22	26		
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38		65,22	36,79	82,18	0,79



Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	в	с	Е	Са	Мд			
<b>Третий день (среда)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Салат из овощей	43,45,46	50	0,93	3,05	5,65	53	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
Запеканка творожная со повидлом	223	130/30	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03	
Чай с лимоном	377	200/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Пирожки сд с картоф реп луком	420	60	3,04	1,82	19,44	133		0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Булка подольская		40	1,59	0,28	10,01	50	0	0,03	0	0,44	3,08	5,60	26	0,40	
итого:		517	30,59	17,46	58,11	612	36,49	0,11	3,55	1,62	238,43	44,32	330,01	2,38	
<b>Обед</b>															
Салат из кзаш.капусты с раст.маслом	47	60	0,96	3,04	5	60	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Суп картоф.с макарон. издел.	111	200	2,26		16,68	125,2	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Рубленные изделия из рыбы с соусом	234	60/30	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	312	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
Сок	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36,4	22,00	25,8	0,66	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12	
итого:		760	24,25	14,77	80,62	700	0,17	0,43	135,51	4,17	164,99	116	400,63	5,22	
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с творогом	410	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	346	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
итого:			8,6	7,36	56,33	325	0,05	0,17	0,13	0,16	60,06	15,85	109,26	0,97	

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FR
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Фрукты	338	1ш/100	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Рубленые изделия из говяд. с соусом	268	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	171	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из сухофруктов	348	200	1,04	0	30,96	123		0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	
Булка подольская		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:		570	19,67	24,24	82,59	574	0,09	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	2,64
<b>Обед</b>														
Салат из вареных овощей	68	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	88	200/5	1,46	4,75	6,22	163,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из говядины	265	180	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
итого:		705	25,29	20,78	72,43	723	0,26	0,19	37,74	6,27	100,75	86,57	310,79	4,71
<b>Полдник</b>														
Кондитерские изделия		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008		0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток шиповника	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76



Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE
<b>Пятый день(пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молоч. Гречневая с маслом	183	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Котлета в тесте	420	25/25	6,94	5,84	23,64	148	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток из ягод	388	200	1,6	1,65	17,36	133	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	
Фрукты	338	1ш/100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Булка подольская		30	1,41		0,3	37,80	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
<b>итого:</b>		<b>535</b>	<b>17,19</b>	<b>15,33</b>	<b>77,36</b>	<b>565</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>38,93</b>	<b>1,94</b>	<b>300,54</b>	<b>99,88</b>	<b>280,38</b>	<b>3,76</b>
<b>Обед</b>														
Овощной салат	24	60	0,82	6,07	4,52	80	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник с рисом со сметаной	96	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Жаркое по домашнему из говядины	280	200	9,23	12,03	27,36	299	0,11	0,38	34,16	0,12	33,06	28,6	74,6	1,70
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	0	0,95
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63,00	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
<b>итого:</b>		<b>725</b>	<b>14,69</b>	<b>23,57</b>	<b>81,48</b>	<b>702</b>	<b>0,73</b>	<b>0,52</b>	<b>61,97</b>	<b>3,81</b>	<b>89,38</b>	<b>75,02</b>	<b>200,19</b>	<b>5,34</b>
<b>Полдник</b>														
Пирожки с капустой мясом	406	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Чай с сахаром	376	200	0,1	0,04	15,1	57	0	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>итого:</b>			<b>7,04</b>	<b>5,88</b>	<b>38,74</b>	<b>233</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>14,2</b>	<b>1,06</b>	<b>29,43</b>	<b>13,86</b>	<b>60,51</b>	<b>0,94</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE	
Шестой день (понедельник)															
<b>Завтрак</b>															
Сыр порция	15	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22	
Каша молочная рисовая с маслом	174	180/10	4,21	66,8	29,70	203	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99	
Какао с молоком	685	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24	
Пирожки сдобные с повидлом		60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
итого:		500	19,69	78	71,07	610	0,19	0,35	2	0,63	362,62	74,08	367,50	2,54	
<b>Обед</b>															
Салат из овощей	45,46	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 картофельный гороховый	119	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Биточки из говядины с соусом	267	50/40	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31	
Макароны отварные	309	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22	
Компот из сухофруктов	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05			16,4		25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:		760	23,97	24,03	66,65	719	0,53	0,23	97,99	4,23	181,47	73,57	213,12	5,29	
<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие	410	50	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6	
Напиток лимонный	346	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18	





Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE	
Восьмой день (среда)															
<b>Завтрак</b>															
Масло сливочное	14	10	0,05	8,25	0,8	75	0	0	0	0	5,5	8,75		0,65	
Яйцо вареное	209	1шт	5,1	4,6		63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
Каша молоч. пшеничная с маслом	175	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1	
Чай с молоком	378	200	1,6	1,62	17,3	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Фрукт	338	1шт/100	1,5		21	49,33	0	0,08	20		8	42	28		
итого:		557	17,74	22,59	91,56	606	0,15	0,31	22,37	0,61	187,53	287,81	272,13	5,12	
<b>Обед</b>															
Салат из овощей сладкий	29	50	0,96	3,04	5	63,2	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88	200/5	1,46	4,75	6,22	163	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Запеканка творожная с повидлом	323	120/35	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03	
Пирожки сд с картоф реп луком	420	60	3,04	1,82	19,44	133		0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Чай с сахаром	376	200	1,4	0,2	34,67	120	0	0,12	80		36	22	26	0,6	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
итого:		700	35,34	22,27	96,29	834	36,57	0,30	110,47	3,35	332,43	91,19	425,39	3,4	
<b>Полдник</b>															
Булочка домашняя	406	50	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Напиток апельсиновый	346	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
итого:			6,94	5,88	49,39	276	0,03	0,09	27,4	0,88	33,39	13,92	52,57	0,86	
												229,04			



Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE
Девятый день (четверг)														
<b>Завтрак</b>														
Салат витаминный	48,49	50	0,05	8,25	0,08	25				0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из говядины	265	180	20,27	6,74	28,08	307	0,16	0,09		1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Напиток лимонный	685	200		0,05	15,01	96	0	0		0	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Кондитерские изделия		40	2,38	9,68	18,64	180	0,08				6	0	25,13	0,62
итого:		510	25,94	25,06	81,25	704	0,24	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
<b>Обед</b>														
Салат из варен.овощей	48,49	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 картофельный рыбный	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Куриные изделия тушен в соусе	288	60/30	8,83	8,63	7,54	224	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Рагу овощное	171	150	4,21	4,8	22,99	185	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Напиток из ягод(свеже.морожен)	388	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
итого:		773	21,5	19,49	92,45	798	0,14	0,38	28,2	3,81	116,94	58,78	333,01	6,28
<b>полдник</b>														
Пицца Ниндзя	406	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
итого:			4,21	5,11	39,60	217	0,01	0,06	2,97	0,28	29,36	15,33	62,18	1,61

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE	
десятый день (пятница)															
<b>Завтрак</b>															
Птица тушенная в соусе	290	50/30	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	304	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Кисель из концентрат	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Фрукты	338	1ш/100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
итого:		570	22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41	
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы	67	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картоф.с макарон. издел.	111	200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Рубленые изделия из говяд с соусом	278	60/30	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95	
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30	
Хлеб ржаной		30	1,41			63	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:		760	23,34	16,36	101,41	800	0,15	12,86	33,81	3,915	85,65	194,12	373,77	9,62	
<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие	747	40	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72	
Сок фруктовый	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80		36	22	26		
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32	

При составлении меню использовались:

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах
- \*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
- \*\*\* Сборник технических нормативов