


«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Кошки-Куликеевская СОШ»

 / Р.А. Портнов/



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

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер ГО СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Первый день (понедельник)																			
обед																			
Опущенные свежие порции		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45					
Суп картофельный с горохом	439*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67					
Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	3,52	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48					
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	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	24,53	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	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24					
Второй день (вторник)																			
обед																			
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	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					
Тфтели рубленые 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	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65					
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	115	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,25					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводь	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
обед														
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	50	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,51	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	32,57	95,63	1,17
Компот из изюма	538*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		50	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,43	19,76	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
Четвертый день (четверг)														
обед														
Салат из свеклы	88**	50	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 кв. капусты с картофелем, со сметаной	124*	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	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	538*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		50	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	118,08	110,71	330,05	6,2

Наименование блюда Пятый день (пятница)	номер по СР	высд (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
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 ленинградский со сметаной	132*	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				
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13				
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36				
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,5	0,08	6,88	3,5	4,4	0,95				
Хлеб ржаной		60	7,87	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	57,2	2,74				
итого:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95				

Наименование блюда шестой день (понедельник) обед	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															А	В
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	50	0,54	4,3	1,9	49	0,5	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54		
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67		
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,09	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,5	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45		
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
Наименование блюда седьмой день (вторник) обед	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Огузцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45		
Борщ с нагустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,57	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95		
Котлеты руб. из птицы с соусом	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	5,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55		
Компот из смеси сухофруктов	635*	200	0,44	0	28,88	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	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
															Углеводы	Калл	А	В	С
восьмой день (среда) обед																			
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,75	8,62	18,55	0,35					
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	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	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69					
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,55	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	34,41	136	0,01	0,06	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81					
Хлеб ржаной		50	2,87	0,6	0,6	176	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
итого:			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94					
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
девятый день (четверг) обед			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
															Углеводы	Калл	А	В	С
Салат из белокочанной капусты	43*	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					
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,53	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13					
Наша пшеничная вазяка	302*	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 изюма	638*	200	0,36	0	33,16	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	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98					

Наименование блюда десятидневный рацион (пятница)	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Калы	А
Помидоры свежие порциями		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.	140*	200	2,26	4,3	15,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Наша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,52	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,52	207,51	4,65		
Компот из св. яблоч	631*	200	0,16	0,16	27,87	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:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62		

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год