

СОГЛАСОВАНО:
 Директору МБОУ « СОШ №20 им.Васьля
 Митты с УИОП»

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор ООО « Александр»

_____ Матвеев А.И.

_____ Федотова Л.Н.

Примерное десятидневное меню для обучающихся начального звена МБОУ СОШ №20

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	Энерг. ценность	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Первый день (понедельник)															
Завтрак усиленный															
Сыр порциями	15	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28	
Каша молочная пшеничная с маслом	182	150/5	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	
Булочка подольская		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Фрукты св. порциями	338	60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
Пирожок с капустой мясом	738*	60	5,64	4,89	21,27	153	0,03	0,11	0,09	0,1	35	9,28	70,49	0,53	
итого:		510	22,34	26,37	97,57	695	1,13	3	24	0,69	475,29	118,06	392,61	2,09	
Обед															
Салат из св или квашеной капусты	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	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	309	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 сахаром каркаде	376	200	0,34	0,02	15,01	57	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:		725	23,20	27,49	81,94	730	0,13	12,97	24,36	4,08	92,8	72,33	236	6,24	
Полдник															
Кыстыбыл с картофелем	426	100	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	

День второй (вторник)														
Завтрак усиленный														
Овощи свежие порц (помид, огурцы)		30	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	498	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	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. ягод	631	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
Плоды и ягоды свежие		100	0,14	0,00	21,00	46,00	0	0,01	12	0,01	0,3	16,00	2,2	,0,9
итого:			16,72	14,84	100,50	579	0,44	0,16	25,36	3,91	60,84	73,46	215,4	2,11
Обед														
Овощи свежие проц(помидоры ,огурцы)		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	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
Куры отварные с маслом	487	60/5	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	297	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	116	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:			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 кап/яйцом	746*	80	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	Энерг. ценность	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день(пятница)														
Завтрак усиленный														
Каша молоч. манная 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
Компот из изюма	388	200	1.6	1.65	17.36	133	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	53.24	
Фрукты св. порциями	338	80	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
Итого:			17.19	15.33	77.36	565	0.12	0.42	38.93	1.94	300.54	99.88	280.38	3.76
Обед														
Овощи свежие порционно		40	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.60	0.15	0	7.5	13.5	10.5	0.46
Суп крестьянский с крупой	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
Фрикадельки тушеные в соусе	280	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
Картофельное пюре	312	150	3.03	4.93	24.49	159	0.08	0.18	30	0.12	15.62	34.52	88	1.36
Чай витаминизированныйс сахаром	631	200	0.36	0	33.16	128	0	0.05	0	0.1	16.4	0	25.8	0.66
Хлеб ржаной		30	1.41		0.3	63.00	0	0.02	0	0.39	7.2	5.7	29.13	1.12
итого:			17.32	25.10	86.15	702	0.74	0.38	58.08	4.09	107.86	86.33	253	5.13
Полдник														
Пирожки с картошкой мясом	406	90	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
итого:			7.04	5.88	38.74	233	0.02	0.08	14.2	1.06	29.43	13.86	60.51	0.94

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (понедельник)														
Завтрак усиленный														
Сыр порциями	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	10,4	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 слобные с творогом		60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Булка полольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
Фрукты свежие порционно		100	0,48		4,86	24	0	0,2	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Итого:			19,69	78	71,07	634	0,19	0,35	2	0,63	362,6	74,08	367,50	2,54
Обед														
Салат из овощей	19-22	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	139	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 маслом	451	50/5	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Рожки отварные	516	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Коапот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			23,97	24,03	66,65	719	0,53	0,23	97,99	4,23	181,47	73,57	213,12	5,29
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741	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	699	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	Энерг. ценность	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день(вторник)														
Завтрак усиленный														
Салат из свежих овощей	20-24	60	0,82	6,07	4,52	80.	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	278	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	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 св./морож. ягод	388	200	0,16	0,16	27,87	128	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб ржаной		30	3,04	0,34	19,44	63	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			20,85	21,29	100,6	739	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
Обед														
Огурцы свежие порциями	71	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15		7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со	82	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
Гуляш из филе птицы	290	50/50	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
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 смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0		0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,26	14,58	72	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3		63	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,73	19,06	94,96	737	0,19	12,80	9,97	4,57	155,4 1	98,22	334,42	6,79
Полдник														
Ватрушка с творогом	410	50	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	
Сок фруктовый	389	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		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	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценнос	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (среда)														
Завтрак усиленный														
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 молочная 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 свежий	338	100	1,5		21	49,33	0	0,08	20		8	42	28	
итого:			17,74	22,59	91,56	606	0,15	0,31	22,37	0,61	187,53	287,81	272,13	5,12
Обед														
Салат из квашеной капусты	45	50	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем 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
Жаркое по-домашнему	6/59**	180	10,60	5,43	23,45	360	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Напиток лимонный	420	200	1,4	0,2	34,67	73	0	0,12	80	0	36	22	26	0,6
Хлеб ржаной		30	1,41	2,06	13,30	63	0	0,02	0	7,2	5,7	29,13		1,21
Итого:			35,34	20,79	96,29	758	36,57	0,30	110,47	3,35	323,43	229,04	25,39	3,4
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	406	60	6,94	5,84	23,63	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	13,12	0,047	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

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (четверг)														
Завтрак усиленный														
Салат витаминный	48,49	50	0,05	8,25	0,08	25				0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	291	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
Батончик злаковый витаминизированный		28	2,38	9,68	18,64	180	0,08				6	0	25,13	0,62
итого:			25,94	25,06	81,25	704	0,24	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
Обед														
Салат из свежих овощей	20.-24.	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
Куринные изделия отварные	288	50	8,83	8,63	7,54	224	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
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
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:			21,5	19,49	92,45	803	0,14	0,38	28,2	3,81	116,94	58,78	333,01	6,28
полдник														
Кыстыбый с картофелем	746	100	6,83	9,9	29,48	234	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	293	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	Энерг. ценнос	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
десятый день (пятница)														
Завтрак усиленный														
Филе птицы тушенная в.соусе	493	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
Рожки отварные	516	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 смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		30	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Фрукты св. порциями	338	80	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	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
Обед														
Овощи свежие порционно		40	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.	147	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	451	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	297	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	691	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:			23,34	16,36	101,41	800	0,15	12,86	33,81	3,915	85,65	194,12	373,77	9,62
Полдник														
Сдоба выборгская	767	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

*Снигур «О питании в таблицах»