

СОГЛАСОВАНО



Директору МБОУ СОШ №

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «Фабрика школьного питания»

Т.А.Казакова

Примерное десятидневное меню для Обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

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					
Первый день (понедельник)																			
Завтрак																			
Сыр порциями	15	25	5,75	9,75	0	90	0,4												
Каша молоч., пшеница с маслом	182	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	135	0,28					
Кофейный напиток с молоком	379	200	2,5	3,6	28,7	152	1,0	0,1	0	61	45	7	1						
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22						
Фрукты	338	60	0,48	0,18	4,86	24	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	0,11	0,09	0,1	35	9,28	70,49	0,53						
итого:		510	22,34	26,37	97,57	695	3	24	0,69	475,29	118,06	392,61	2,09						
Обед																			
Салат овощной	43,45,46	60	0,93	3,05	5,65	53	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	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67						
Ротационный рубленок	268	50	0,08	15,2	9,2	165	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48						
Макаронные отарыше	309	150	5,32	4,89	35,52	211	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	1,0	0,1	0	61	45	7	1						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:		720	25,36	31,07	75,63	825	13,97	10,45	4,03	147,67	113,35	236	6,66						
Полдник																			
Рогалик со стуж. молоком	426	50	4,62	2,38	28,08	235	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	0,01	0,06	0	12,4		3,4	0,66						
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,02	0,11	0,15	27,51	10,04	52,54	1,58						

Второй день (вторник)														
Завтрак														
Овощи свежие порц (помид, огурцы)	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 сыром	294	50/10	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:		490	16,72	14,84	79,50	551	0,44	0,16	13,36	3,91	60,84	57,46	215,4	2,11
Обед														
Овощи свежие проц(помидоры, огурцы)	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 с сыром	297	50/5	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	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	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:		730	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 творогом	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	0,80		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 Третий день (среды) Завтрак	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	А	В	С	Е	Са	Мд								
Запеканка творожная со стужа молоком	223	120/25	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	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91						
Пирожки с картофелем луком	420	60	3,04	0,34	19,44	157	36,49	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44						
итого:		405	30,59	12,65	58,11	533	36,49	0,11	3,55	1,62	238,43	44,32	330,01	2,38						
Салат из овощей		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						
Рубленые изделия из рыбы с маслом	234	50/5	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:		725	24,25	14,77	80,62	700	0,17	0,43	135,51	4,17	164,99	116	400,63	5,22						
Поддник																				
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	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 Шестой день (понедельник)	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	А	В	С	Е	Са	Мд	Р	FE	
															Жир
Завтрак															
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 сладкие 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 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	
Обед															
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 маслом	267	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	
Макаронные 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 кураги	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:		725	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	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 (средн)																		
Завтрак																		
Масло сливочное	14	10	0,05	8,25	0,8	75		0	0	0	0	0	0	5,5	8,75			0,65
Яйцо вареное	209	шт	5,1	4,6		63		0,07	0	0,35	0	0	0	55	185	54		3
Каша молоч. пшеница с маслом	175	150/5	6,45	7,78	33,02	228		0,08	0,19	0,98	0,12	0,05	0,44	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	0,44	8	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	8	5,6	26			0,44
Фрукт	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 овощей	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	120/25	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 картофелем луком		60	3,04	0,34	19,44	157		0	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:		690	35,34	20,79	96,29	858		36,57	0,30	110,47	3,35	332,43	91,19	425,39				3,4
Полдник																		
Булочка домашняя		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	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

