

«Согласовано»

Восточный ГОУ Роспотребнадзора

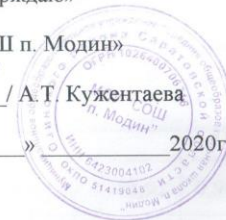


«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Модин»

А.Т. Кужентаева / А.Т. Кужентаева

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2020г



**10- дневное меню
для обучающихся 7-11 лет**

Наименование блюда	№ тех. карты	выход/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	76,7	19,38	39,59	442	0,51	0,55	0,33	0,1	274,4	344,91	48,92	0,94
Какао на молоке	274		200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Яблоко			185	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
Итого: завтрак			600	85,62	28,75	72,87	769,71	0,82	21,1	140,84	1,25	508,3	735,61	89,32	7,12
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Салат из капусты белокочанной т/о	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Щи из св.кап. на мясокостном бульоне	52		200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56
Котлета из говядины с соусом	99		100/30	13,45	14,16	10,42	193,55	0,16	0,89	23,01	0,2	26,12	142,3	29,44	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	165		200/5	9,28	5,63	47,09	292,92	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	1,6	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0,52	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				37,9	30,25	155,5	942,24	1,13	33,49	23,03	3,67	208,09	456,7	141,79	14,2
Итого:				123,52	59	228,37	1711,95	1,95	54,59	163,87	4,92	716,39	1192,31	231,11	21,32

Наименование блюда	№ тех. карты	выход д/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	75		200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0,08	108,5	137,98	24,14	
Кофейный напиток на молоке	272		200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	
Банан			200	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	
Итого: завтрак			630	12,96	11,95	100,83	513,53	1,53	11,05	171,18	0,68	327,9	332,08	57,54	
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Свекла отварная с р/м	26		100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,55	0,04	26,98	40,97	20,9	
Суп картофельный на м/к бульоне	58		200	3,86	7,6	14,86	144,66	0,14	7,72	0,30	0,3	12,88	47,63	22,25	
Гороховая каша	201		200/5	15,55	3,76	33,62	310,92	0,45	0,4	0,02	0,3	119,6	0	0	
Гуляш гов.	92		100/60	18,95	17,89	4,05	316,21	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,56	33	0	0	
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	
Чай с сахаром	299		200	0,1	0	55,6	55,6	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70
Итого: обед				50,59	35,35	145,14	1176,07	1,34	12,85	0,87	2,92	254,37	88,6	43,15	
Итого:				63,55	47,3	245,97	1689,6	2,87	23,9	172,05	3,6	582,27	420,68	100,69	

Наименование блюда	№ тех. карты	выход/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
Сырники с творогом со сгущенкой	215	150/13	19,2	11,85	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	1,1	206,8	350,7	39,6	1,17
Какао на молоке	274	200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0,04	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	30\10\05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Апельсин		200	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
Итого: завтрак			28,11	20,58	78,16	588,93	0,75	61,31	230,46	1,64	454,7	589,8	80	3,25
Второй завтрак														
Школьное молоко		200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:														
Морковь тертая термически обработ. с р/м	17	100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	0,58	1,3	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне из овощей с фасолью	63	200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0,3	30,45	0	0	2,15
Котлета из говядины с соусом	99	100/30	13,45	14,16	10,42	193,55	0,16	0,89	23,01	0,2	26,12	142,3	29,44	1,03
Капуста тушеная	134	200	3,5	4,54	16,08	96,49	0,12	29,66	0,10	2,01	92,34	153,90	34,9	1,37
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Напиток из шиповника	388	200	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0	0	21,34	15,6	2,72	0,4
Итого: обед			38,5	24,035	171,305	928,215	2,01	37,63	23,69	7,09	289,6	296,2	64,34	12,7
Итого:			66,61	44,615	249,465	1454,315	2,76	98,94	254,15	8,73	744,3	886	144,34	15,95

Наименование блюда	№ тех. карты	выход/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная вязкая	173		180/5	7,64	7,48	50,73	300,77	0,29	0,77	452,9	0,3	175,6	346,49	25,97	0,558
Молоко кипяченое	385		200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Бутерброд с маслом, сыр	2		30\10\05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Яблоко			200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
Итого: завтрак				17,03	18,11	99,28	572,39	0,52	23,06	593,42	1,3	299,58	788,94	73,22	7,358
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Лук в нарезке на раст. масле т\о	6		100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Борщ на м\к бульоне	54		200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92
Рыба припущенная	77		100\40	24	11,6	1,74	259,17	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Каша перловая	129		200/4	3,53	5	25,04	189,3	0,2	1,55	0	0,9	16,18	121,05	16,2	1,42
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Итого: обед				42,32	24,15	132,83	842,65	1,11	31,32	23,01	2,68	212,02	333,15	80,99	10,382
Итого:				59,35	41,64	216,41	1346,69	1,57	34,38	616,43	3,48	491,6	970,49	154,21	13,34

Наименование блюда	№ тех. карты	выход д/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день															
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая	107	200\10	6,2	8,9	31,9	222,02	0,06	0,36	0,01	0,08	246,17	130,30	26,35	0,48	
Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70	
Бутерброды с повидлом и маслом сливочным	381	20\5\45	1,72	4,48	32,96	176,30	0,18	0,66	0,04	0,72	179,05	103,50	11,85	1,56	
Апельсин		200	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	3,04	
Итого: завтрак			8,52	13,38	132,71	501,42	0,31	61,32	0,05	0,80	464,51	242,02	41,84	2,74	
Второй завтрак															
Школьное молоко		200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5	
Обед:															
Салат из свеклы т\о	26	100	1,5	4,5	16,5	108	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01	
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	54	200	2,325	8,25	13,575	137,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15	
Плов с курицей	122	240\20	17,54	21,88	32,51	516,1	0,3	1,9	0	1,6	30,8	0	0	2,6	
Хлеб пшеничн. в\с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2	
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95	
Кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
Итого: обед			32,415	35,44	150,765	961,1	0,96	13,71	0,23	5,68	187,58	53,23	26,25	11,53	
Итого:			40,435	48,82	220,695	1415,02	1,2	15,03	0,28	6,48	618,09	295,25	68,09	14,27	

Наименование блюда	№ тех. карты	выход/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	27,49	19,83	35,085	430,83	0,51	0,55	0,33	0,1	274,4	344,91	48,92	0,94
Кофейный напиток на молоке	272		200	2,9	2,8	14,9	94	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30\10\05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Яблоко			200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
Итого: завтрак				35,2	29,28	78,535	720,45	1,91	21,1	140,91	1,2	503,8	690,61	82,32	6,34
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Морковь тертая термически обработ. с м\р	17		100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	0	1,3	61,49	0	0	1,38
Щи из св.кап. на мясокостном бульоне	52		200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0	25,94	47,63	22,25	0,56
Картофель отварной	129		200	3,1	0,6	25,7	187,53	0,2	1,55	0	0,5	16,18	0	0	1,42
Котлета из говядины с соусом	99		100\30	13,45	14,16	10,42	193,55	0,16	0,89	23,01	1,6	26,12	142,3	29,44	1,03
Хлеб пшеничн. в\с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Чай с сахаром	299		200	0,1	0	55,6	55,6	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70
Итого: обед				32,09	21,01	153,16	842,63	1,97	14,77	23,01	5,08	208,93	189,93	51,69	11,16
Итого:				67,29	49,67	215,99	1493,73	3,82	15,87	163,92	5,78	692,73	728,94	134,0	13,1
						5								1	

Наименование блюда	№ тех. карты	выход д/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	209		150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56
Какао на молоке	274		200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Банан			200	0,3		4,48	18,2	0,01	10	0	0	8	0	0	0
Итого: завтрак				27,01	40,32	30,27	655,98	0,52	10,57	593,41	1,63	285,52	585,59	66,37	3,34
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Салат из капусты белокочанной	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0,2	61,3	16,5	9,1	0,8
Суп картофельный на м\к бульоне с крупой	58		200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0,5	9,48	47,63	22,25	0,56
Гуляш гов.	92		100/60	18,95	17,89	4,05	316,2	0,22	1,1	0	0,3	15,71	0	0	3,49
Макаронные изделия отварные	202		200/5	6,25	5,55	40,37	250,1	0,09	0	0	1,3	11,18	0	0	0,88
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Напиток из шиповника	388		200	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0	0	21,34	15,6	2,72	0,4
Итого: обед				39,38	30,24	138,17	985,14	0,95	128	0	3,38	169,51	79,8	34,07	12,28
Итого:				66,39	70,56	168,44	1641,19	1,47	138,57	593,41	5,01	455,03	665,39	100,44	15,62

Наименование блюда	№ тех. карты	выход/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день															
Завтрак															
Плов с изюмом	196	150/5	4,31	4,01	40,29	214,46	0,12	1,72	0	0	21068	0	0	0,96	
Чай с молоком	269	200	0,9	1,12	15,06	76,23	0,1	0,64	0,01	0,2	60,3	90	14	0,08	
Бутерброд с маслом	1	30/10/05	2,4	10,02	30,28	158,4	0,078	0	0	05	8,172	0	0	00612	
Апельсин		200	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3	
Итого: завтрак			8,11	15,15	97,88	496,59	0,308	62,36	0,01	0,7	124,152	90	14	1,952	
Второй завтрак															
Школьное молоко		200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5	
Обед:															
Лук в нарезке на раст. масле т/о	6	100	2,2	4,5	10,5	91	10,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8	
Суп из овощей с фасолью на м/к бульоне	63	200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0,3	30,45	0	0	2,15	
Рыба тушеная с овощами	229	100	13,85	7,85	6,53	187,5	0,1	3,35	0,01	0,3	52,11	238,46	59,71	0,96	
Рис отварной	121	200/4	3,53	5	25,04	216	02	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42	
Чай с сахаром	299	200	0,1	0	55,6	55,6	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2	
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95	
Итого: обед			38,66	22,525	159,745	1020,705	11,05	32,25	0,01	2,28	239,24	255,03	68,81	12,1	
Итого:			46,77	37,675	257,625	1517,295	11,358	94,61	0,02	2,98	363,392	345,03	82,81	14,052	

Наименование блюда	№ тех. карты	выход д/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/13	19,2	14,85	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	1,1	206,8	350,7	39,6	1,17
Молоко кипяченое	385		200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Яблоко			200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	793,14	4,4
Итого: завтрак				28,59	25,48	72,87	592,78	0,66	23,05	230,47	1,6	330,78	641,55	87,75	7,97
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Салат из свеклы т/о	26		100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
Борщ с капустой на мясном бульоне	54		200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92
Капуста тушеная	134		200	3,5	4,54	16,08	96,49	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
Тефтели из мяса говядины с соусом	105		100/50	11,05	16,09	15,58	204,6	0,16	1,94	0	0	29,95	0	0	1,14
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Сок	278		200	1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				28,32	28,97	131,64	779,18	0,91	41,77	0	1,78	268,95	53,23	26,25	11,21
Итого:				56,91	53,83	198,34	1303,61	1,51	44,82	230,47	3,38	579,73	694,78	114	14,78

Наименование блюда	№ тех. карты	выход д/г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	209		150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56
Кофейный напиток на молоке	272		200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Банан			200	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	
Итого: завтрак				26,36	40,02	76,04	713,14	1,61	10,57	593,48	1,58	283,02	540,59	59,37	2,56
Второй завтрак															
Школьное молоко			200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Обед:															
Салат из капусты белокочанной т/о	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп вермишелевый на м/к бульоне	59		200	2,14	2	15,06	89,34	0,1	5,28	0	0,15	10,96	0	0	0,7
Плов с курицей	122		240/20	17,54	21,88	38,51	516,1	0,3	1,9	0	1,6	30,8	0	0	2,6
Чай с молоком	269		200	0,9	1,12	15,06	76,23	0,1	0,64	0,01	0,2	60,3	90	14	0,08
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	20,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Итого: обед				32,86	29	147,5	990,50	0,95	30,2	0	5,23	182,26	16,57	9,1	10,87
Итого:				57,83	68,9	196,79	1587,64	2,55	30,77	593,48	6,81	455,28	557,16	68,47	13,43
Всего за 10 дней				648,68	552,0	2198,1	13573,4	31,05	551,4	2788,0	51,17	5698,8	6756,0	1198,	153,912
				5	1			8	8	5		12	3	17	