

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»

И.А. Шнель

«___» _____ 2021г



Примерное десятидневное меню для школьников
МКОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»
на 2021-2022 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
161	Суп молочный	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Обед:													
200	Суп рисовый с говядиной (Харчо)	200	6,72	67,80	133,89	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00	43,97
286	Тефтели мясные	130	11,73	12,14	14,63	223,75	57,25	28,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Компот	200	0,00	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Итого:			22,69	23,13	109,9	1159,25	766,51	106,33	442,71	6,54	0,37	5,21	77,03
2 день													
Завтрак													
301	Каша молочная (манная)	200/220	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	0,1	75,50	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Обед													
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,6	0,00
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
690	Печенка по-строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
Итого:			16,03	20,4	109,13	1053,05	398,71	62,43	403,88	3,98	0,27	12,66	46,00
3 день													
Завтрак													
301	Каша молочная геркулес	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
Обед													
20.04	Овощи свежие в нарезке огурец	60	0,85	3,05	5,19	51,54	24,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
187	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
690	Печенка по-строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (печенье)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
Итого :			28,70	34,84	96,36	994,73	75,97	76,72	266,33	4,99	0,23	10,48	84,20
День 4													
Завтрак													
943	Компот	200	0,00	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Обед													
34	Нарезка из свеклы	60	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
87	Суп с рыбными консервами	200	6,58	6,72	67,80	133,89	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
304	Плов, говяд.	80/130	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Итого:			26,00	21,71	73,70	1265,14	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08
День 5													
Завтрак													
161	Суп молочный	150/5	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Обед													
170	Суп с капустой и картофелем	200	6,72	67,80	133,89	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00	65,9
14	Нарезка из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
249	Рыба запеченная	100	16,34	5,46	3,21	127,50	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	0,21	70,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (конфета шок)	20	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
Итого:			36,16	22,38	94,00	1117,55	350,74	131,00	499,83	6,80	0,46	46,55	139,61

6 день

Завтрак													
301	Каша молочная геркулес	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	0,1	75,50	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Обед													
	Зеленый горошек консерв.	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70	0,00
200	Суп рисовый с говядиной (Харчо)	200	6,72	67,80	133,89	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00	43,97
286	Тефтели мясные	80/80	11,73	12,14	14,63	223,75	57,25	28,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Булочка с повидлом	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Итого:		26,15	84,78	223,16	602,23	149,73	213,26	290,01	3,77	7,6	14,11	107,72
7 день													
Завтрак													
284	Каша рисовая молочная.	200	7,3	0,2	54,12	278,34	0,56	0,8	0,96	0,8	0,96	233,6	4,64
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
Обед													
187	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
336	Капуста тушенная с мясом гов.	150	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого :		19,36	26,17	91,78	1091,59	123,85	88,54	395,19	6,94	0,44	48,13	117,80
8 ДЕНЬ													
Завтрак													
161	Суп молочный	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90

	Бутерброд с повидлом (джем)	60	3,08	7,91	3,98	95,00	1,09	0,95	0,43	0,00	0,01	0,12	1,09
943	Компот	200	0,00	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Обед													
	Нарезка из помидоров	60	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
200	Суп рисовый с говядиной (Харчо)	200	6,72	67,80	133,89	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00	43,97
245	Рыба припущенная	80	16,90	0,65	0,31	75,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
405	Перловая каша	200	2,00	2,23	13,60	182,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,28	6,660	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
Итого :			28,12	22,64	84,54	882,24	306,36	99,89	464,17	4,04	0,41	41,03	118,54
9 день													
Завтрак													
161	Суп молочный	150/5	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
15/10	Бутерброд с маслом	50/10	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
Обед													
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
187	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,5	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
591	Гуляш гов.	80	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,7	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
Итого :			19,56	36,65	44,09	1030,9	171,91	52,76	371,77	4,38	0,23	10,31	404,08
День 10													
Завтрак													
301	Каша молочная	200	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90

	геркулес												
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	м/ сливочное порция	10	0,10	8,00	8,22	75,5	75,50	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Обед													
200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,6	0,00
588	Мясо духовое (кур.)	75	28,22	21,05	19,50	84,80	55,00	63,310	261,3	2,71	0,17	6,76	26,00
336	Капуста тушенная	150	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	24,04	49,90	0,96	0,10	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	10,0	44,00	0,09	0,03	0,03	0,1	0,01	0,01	0,02
Итого :			19,36	26,17	91,78	1362,11	123,85	88,54	395,19	6,94	0,44	48,13	117,80

- Согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409 – 08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а так же в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).
- Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409 – 08 в целях профилактики недостатка витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п . после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией . Витаминизированные блюда не подогревают.