

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Западного ТООУ Роспотребнадзора
по Саратовской области«10» 12 2020г.

И.А. Котляева Т.Г.

2020г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания в МБОУ "СОШ с. Красавка"

Самойловского района Саратовской области на 2020-2021 учебный год

Возрастная группа 7-11 лет 1-4 классы

Понедельник (1 неделя)

Дни	№ реп.	Выход на одного ребенка (в граммах)	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B, мг	PP, мкг	C, мкг	
Обед																
63	60/100	60/100	Салат из припущенной моркови с курагой	1,00	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	0,00	0,00	5,88
82	250/25/10300/30/10	250/25/10300/30/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,67	2,52	7,48	77,10	27,93	18,57	41,97	1,32	0,00	0,05	0,00	0,00	9,80
202/203	150/200	150/200	Макаронные изделия отварные	1,81	4,91	12,52	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,10	0,10	10,29
293	80/100	80/100	Птица запеченная	2,17	5,89	15,03	123,00	53,26	31,50	63,88	1,43	0,00	0,06	0,12	0,12	12,35
342	200/200	200/200	Компот из сухофруктов	5,80	0,08	31,00	155,00	5,70	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,30	0,02	0,02
	40/40	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	7,73	0,11	41,33	206,67	7,60	28,00	204,00	1,07	0,00	0,08	1,73	0,02	0,02
	40/40	40/40	Апельсины	17,65	14,58	4,70	221,00	54,50	20,30	132,90	1,62	43,00	0,05	0,00	0,00	0,02
	100/100	100/100		22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,06	0,00	0,00	0,03
				1,00	0,00	18,00	107,00	14,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,02	0,10	0,10	68,00
				1,00	0,00	18,00	107,00	14,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,02	0,10	0,10	68,00
				1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,40	0,00
				1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,40	0,00
				0,90	0,20	8,10	36,00	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	96,00	9,45	0,49	0,49
				29,96	21,28	204,54	732,76	141,78	99,30	470,81	71,60	182,20	96,26	11,35	84,70	84,70
				37,33	26,94	244,09	891,02	177,35	124,05	582,47	73,04	192,95	96,32	11,80	90,68	90,68
Обед																
53	60/100	60/100	Салат из свеклы и капусты	1,00	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	0,00	0,00	5,88
101	250/300	250/300	Суп картофельный с крупой (пшено)	1,67	4,18	7,48	77,10	27,93	18,57	41,97	1,32	0,00	0,05	0,00	0,00	9,80
145	150/200	150/200	Картофель тушеный с луком	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	26,65	67,70	0,96	0,00	0,11	0,00	0,00	8,25
234	80/100	80/100	Котлета рыбная	2,62	3,41	17,15	109,80	28,80	31,98	81,24	1,15	0,00	0,13	0,00	0,00	9,90
349	200/200	200/200	Компот из сухофруктов	3,20	5,20	22,88	151,36	18,00	33,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,50	0,50	21,75
	40/40	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	4,27	6,93	30,51	201,81	24,00	44,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,67	29,00	29,00
	100/100	100/100	Яблоки	11,50	8,80	12,00	102,00	46,00	12,30	1,60	0,40	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50
				14,38	11,00	15,00	127,50	57,50	15,38	2,00	0,50	0,01	0,03	0,00	0,00	0,63
				0,60	0,00	9,98	128,00	7,00	8,00	20,00	0,03	0,04	0,01	0,06	0,06	6,80
				0,60	0,00	9,98	128,00	7,00	8,00	20,00	0,03	0,04	0,01	0,06	0,06	6,80
				1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,40	0,00
				1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,40	0,00
				0,01	0,79	11,06	51,88	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	96,00	9,45	0,49	0,49
				20,29	20,14	87,70	636,00	118,20	107,70	216,98	69,58	139,25	96,22	10,41	43,67	43,67
				25,33	26,31	104,18	761,09	151,67	134,53	247,81	70,80	139,25	96,27	10,58	56,62	56,62

Вторник

20	60/100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,30	0,14	12,20
104,105	250/2500/30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,77	6,08	2,38	67,30	21,85	12,97	40,02	0,57	6,42	20,50	0,23	20,33
143	150/200	Рагу овощное	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
36	80/100	Котлеты биточки	8,75	6,84	20,39	178,20	38,28	48,01	155,95	1,93	5,94	0,18	0,14	14,81
349	200/200	Компот из сухофруктов	2,40	4,40	10,30	178,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,60	2,50
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	3,20	5,87	13,73	237,33	56,00	42,67	120,00	1,60	0,00	0,20	2,13	3,33
	100/100	Апельсины	9,78	11,66	16,41	210,00	7,60	12,60	145,60	4,60	0,01	0,01	3,20	10,60
			12,23	14,58	20,51	262,50	9,50	15,75	182,00	5,75	0,01	0,02	4,00	13,25
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			0,90	0,20	8,10	36,00	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	96,00	9,45	0,49
			23,23	25,61	82,73	805,88	108,05	117,00	512,07	74,10	148,05	108,67	14,97	44,93
			28,24	33,57	94,62	974,33	139,07	144,01	620,47	76,20	151,61	116,96	16,42	59,01
Обед														
23	60/100	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,30	0,14	12,20
96	250/2500/30	Рассольник ленинградский на курином бульоне	0,77	6,08	2,38	67,30	21,85	12,97	40,02	0,57	6,42	20,50	0,23	20,33
291	230/80	Плов из курицы	3,30	6,80	22,60	113,30	23,50	12,30	0,00	1,30	0,00	0,10	0,00	8,30
349	200/200	Компот из сухофруктов	3,96	8,16	27,12	135,96	28,20	14,76	0,00	1,56	0,00	0,12	0,00	9,96
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	15,60	20,30	43,00	301,50	38,30	18,00	78,60	0,90	0,00	0,05	1,60	9,10
	100/100	Яблоки	15,60	20,30	43,00	301,50	38,30	18,00	78,60	0,90	0,00	0,05	1,60	9,10
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			1,01	0,79	11,06	51,88	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	96,00	9,45	0,49
			22,77	31,54	107,59	700,06	88,35	62,69	225,11	68,89	143,09	108,51	11,65	36,89
			23,74	35,33	113,06	749,64	101,79	70,34	241,12	69,38	145,66	116,73	11,74	46,68
Обед														
76	60/100	Огурец свежий	0,80	0,10	2,60	14,00	20,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,03	10,00
87	250/10300/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,33	0,17	4,33	23,33	33,33	23,33	70,00	1,00	0,00	0,05	0,05	16,67
302	150/200	Каша гречневая рассыпчатая	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	0,00	14,77
229	80/100	Рыба тушеная с овощами	2,10	5,87	10,19	101,74	41,59	21,36	45,72	0,77	0,00	0,06	0,00	17,72
343	200/200	Компот из сухофруктов	6,60	7,20	41,20	227,30	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	1,20
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	8,80	9,60	54,93	303,07	1,89	9,07	161,33	6,00	0,00	0,03	0,00	1,60
	100/100	Апельсины	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,10	0,00	3,35
			17,34	9,81	8,16	187,50	65,14	74,64	298,08	1,20	0,01	0,13	0,00	4,19
			1,00	0,00	18,00	107,00	14,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,02	0,10	68,00
			1,00	0,00	18,00	107,00	14,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,02	0,10	68,00
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			0,90	0,20	8,10	36,00	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	96,00	9,45	0,49
			25,82	20,04	89,82	648,08	128,59	118,81	487,06	8,20	0,01	0,27	0,53	97,32
			32,37	25,45	108,62	787,64	162,36	148,90	622,63	10,47	0,01	0,33	0,55	108,18

Обед													
46	60/ 100	Салат витаминный из капусты и моркови	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	11,89
			2,08	9,13	14,50	148,47	52,25	16,02	0,00	0,67	0,00	0,00	19,82
102	250/ 300	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81
			6,59	6,34	19,60	161,70	45,70	42,36	104,62	2,44	0,28	0,00	6,97
259	230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	3,37	4,03	0,00	0,00	8,71
			27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	3,37	4,03	0,00	0,00	8,71
349	200/ 200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	6,80
40/40	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
100/100	100/100	Яблоки	1,01	0,79	11,06	51,88	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	69,00	9,45
			37,68	19,02	87,54	733,71	113,97	135,22	213,05	72,81	139,47	69,06	9,91
			39,61	23,73	96,61	820,05	142,49	148,69	230,49	73,48	139,52	69,06	42,79
Обед													
63	60/ 100	Салат из припущенной моркови с курагой	1,00	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	5,88
			1,67	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	5,88
102	250/ 300	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,60	173,96	55,91	43,79	0,00	2,20	0,00	0,00	7,00
			11,12	10,37	17,52	208,75	67,09	52,55	0,00	2,64	0,00	0,00	8,40
246	80/ 100	Гуляш из курицы	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,40
			12,85	10,34	3,30	157,50	2,43	0,00	0,00	0,95	0,00	0,05	0,50
302	150/ 200	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,90	21,14	122,40	12,58	12,66	103,21	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,96	3,87	28,19	163,20	16,77	16,88	137,61	0,00	0,00	0,00	0,00
349	200/ 200	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	6,80
40/40	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
100/100	100/100	Апельсины	0,90	0,20	8,10	36,00	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	69,00	9,45
			26,82	21,52	80,47	697,62	100,63	92,20	250,89	70,10	139,24	69,13	9,91
			32,90	26,28	91,10	804,71	116,49	105,18	285,29	70,73	139,24	69,14	22,07
Обед													
29	60/ 100	Помидоры свежие	1,10	0,20	3,80	24,00	14,00	13,40	26,00	0,72	0,00	0,04	3,00
			1,83	0,33	6,33	40,00	23,33	22,33	43,33	1,20	0,00	0,07	5,00
108-109	250/50 300/50	Суп картофельный с консервой	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81
			6,59	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	0,00	5,81
287	200/50 200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60,00	0,00	0,00
			23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60,00	0,00	0,00
388	200/ 200	Компот из сухофруктов	0,40	0,20	19,00	118,00	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	160,00
			0,40	0,20	19,00	118,00	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	160,00
40/40	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40
100/100	100/100	Яблоки	1,01	0,79	11,06	51,88	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	69,00	9,45
			33,18	27,72	107,80	844,88	122,30	128,29	480,41	72,09	199,43	69,09	9,89
			35,01	27,85	110,33	860,88	131,63	137,22	497,74	72,57	199,43	69,12	9,92
													171,30

Обед		73	60/100	Салат витаминный	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89
82	250/10300/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	44,38	102,50	148,47	52,25	16,02	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	19,82
203	150/200	Макаронные изделия отварные	2,17	5,89	150,30	53,26	123,00	155,00	53,26	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,01	10,29
268	80/100	Котлета мясная (из мяса птицы)	5,80	0,08	31,00	5,70	21,00	204,00	21,00	21,00	0,00	0,06	0,00	0,06	0,06	12,35
349	200/200	Компот из сухофруктов	7,73	0,11	41,33	7,60	28,00	206,67	7,60	28,00	0,08	1,07	0,00	0,08	1,73	0,02
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	18,80	14,10	12,50	17,88	6,63	21,38	17,88	6,63	0,13	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	23,50	17,63	15,63	17,88	6,63	21,38	17,88	6,63	0,13	0,10	0,04	0,03	1,60	3,20
	100/100	Апельсины	0,60	0,00	16,50	7,00	8,00	20,00	7,00	8,00	0,15	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			0,60	0,00	16,50	7,00	8,00	20,00	7,00	8,00	0,15	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80
			1,80	0,00	13,00	6,40	16,50	43,50	6,40	16,50	0,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			1,80	0,00	13,00	6,40	16,50	43,50	6,40	16,50	0,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
			0,90	0,20	8,10	0,04	0,11	59,00	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	69,00	9,45	0,49
			30,96	24,77	215,05	766,58	109,17	86,77	345,83	68,84	139,28	69,20	12,82	32,69	43,47	
			38,79	32,96	259,36	945,88	144,42	106,75	411,75	69,64	139,29	69,24	13,66			
Обед		28	60/100	Огулец свежий	0,80	0,10	2,60	14,00	20,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,03	10,00
113/114	250/300	Суп-лапша	1,33	0,17	4,33	23,33	19,70	0,30	0,50	0,58	0,02	0,05	0,02	0,05	0,02	0,50
302	150/200	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	2,21	5,06	11,92	120,25	23,64	0,36	0,60	0,70	0,02	0,06	0,02	0,06	0,02	0,60
234	80/100	Котлета рыбная	2,65	6,07	14,30	227,30	1,42	6,80	121,00	4,50	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	1,20
349	200/200	Компот из сухофруктов	6,60	7,20	41,20	303,07	1,89	9,07	161,33	6,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	1,60
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	8,80	9,60	54,93	102,00	46,00	12,30	1,60	0,40	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00	0,50
	40/40	Хлеб пшеничный, ржаной	11,50	8,80	12,00	127,50	57,50	15,38	2,00	0,50	0,01	0,03	0,00	0,03	0,00	0,63
	100/100	Яблоки	14,38	11,00	15,00	128,00	17,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	0,06	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	0,06	6,80
			0,60	0,00	16,50	128,00	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	0,06	0,06	6,80
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,05	0,05	0,40	0,00
			1,80	0,00	13,00	65,00	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,05	0,05	0,40	0,00
			1,01	0,20	11,06	51,88	0,04	0,11	59,00	65,70	139,20	69,00	9,45	0,49		
			24,52	21,36	108,28	708,43	100,56	58,01	287,60	72,43	139,27	69,18	9,96	19,49	26,78	
			30,57	27,04	129,13	843,08	129,81	72,75	356,43	74,55	139,28	69,22	9,98			