

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа города Южи

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ г.Южи

Е.А.Баранова

20 августа 2024 г



## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов



**Период : осень-зима**

| № п/п          | №/рецептуры      | Наименование блюда                      | Возрастная категория с 1-4 класс |       |       |          |                         |      |      |       |        |       |      |         |
|----------------|------------------|---|----------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|------|------|-------|--------|-------|------|---------|
|                |                  |   | Выход                            | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | B1   | B2   | C     | Ca     | Mg    | Fe   | Ka      |
| <b>Завтрак</b> |                  |   |                                  |       |       |          |                         |      |      |       |        |       |      |         |
| День 1         |                  |   |                                  | 29,50 | 26,51 | 104,13   | 853,00                  | 0,32 | 0,60 | 0,98  | 174,63 | 65,04 | 5,23 | 400,59  |
| 1              | №1               | Масло сливочное                         | 10                               | 0,01  | 1,80  | 0,01     | 113                     | 0,00 | 0,01 | 0,00  | 0,18   | 0,01  | 0,01 | 0,23    |
| 2              | №53              | Яйцо вареное                            | 50                               | 8,70  | 11,50 | 0,70     | 158                     | 0,08 | 0,44 | 0,00  | 55,00  | 12,00 | 2,50 | 140,00  |
| 3              | №311, т№4, с.246 | Каша вязкая рисовая со сливочным маслом | 150/10                           | 14,30 | 12,50 | 48,16    | 329                     | 0,18 | 0,12 | 0,88  | 102,20 | 40,23 | 1,19 | 179,31  |
| 4              | №684, 685        | Чай с сахаром                           | 200/15                           | 0,20  | 0,05  | 15,01    | 57                      | 0,00 | 0,01 | 0,10  | 5,25   | 4,40  | 0,87 | 25,25   |
| 5              |                  | Хлеб пшеничный                          | 50                               | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71                      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 6              |                  | Хлеб ржаной                             | 30                               | 4,01  | 0,42  | 25,67    | 126                     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| День 2         |                  |   |                                  | 27,32 | 29,52 | 127,62   | 696,00                  | 2,28 | 1,69 | 31,31 | 250,30 | 89,39 | 4,69 | 1672,37 |
| 1              | №451             | Котлета жареная из говядины             | 90                               | 12,03 | 14,13 | 13,45    | 82                      | 0,08 | 1,40 | 0,29  | 34,20  | 18,59 | 0,56 | 185,52  |
| 2              | №332,516         | Макароньы отварные со слив.маслом       | 150                              | 4,20  | 11,03 | 32,55    | 208                     | 2,00 | 0,02 | 9,72  | 13,80  | 8,40  | 0,36 | 84,60   |
| 3              | №694             | Какао на сгущеном молоке                | 200                              | 3,80  | 3,70  | 20,17    | 121                     | 0,04 | 0,15 | 1,30  | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45  |
| 4              |                  | Хлеб пшеничный                          | 50                               | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71                      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5              |                  | Хлеб ржаной                             | 30                               | 4,01  | 0,42  | 25,67    | 126                     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 6              |                  | Сок натуральный                         | 200                              | 1,00  | 0,00  | 21,20    | 88                      | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00 | 3,00 | 1200,0  |
| День 3         |                  |   |                                  | 20,76 | 23,67 | 114,77   | 919,00                  | 0,16 | 0,32 | 0,79  | 334,81 | 42,73 | 2,43 | 207,40  |
| 1              | №97              | Сыр полутвердый                         | 20                               | 4,60  | 5,80  | 9,70     | 120                     | 0,01 | 0,06 | 0,32  | 200,00 | 10,00 | 0,22 | 23,20   |
| 2              | №366             | Запеканка из творога со сгущ.молоком    | 150/20                           | 6,77  | 8,91  | 25,52    | 366                     | 0,06 | 0,22 | 0,37  | 117,56 | 19,93 | 0,68 | 103,15  |
| 3              |                  | Кисель фрук.витамин.                    | 200                              | 0,40  | 0,00  | 33,00    | 138                     | 0,00 | 0,01 | 0,10  | 5,25   | 4,40  | 0,87 | 25,25   |
| 4              |                  | Хлеб пшеничный                          | 50                               | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71                      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5              |                  | Хлеб ржаной                             | 30                               | 4,01  | 0,42  | 25,67    | 126                     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 7              |                  | Кондитерские изделия                    | 30                               | 2,70  | 8,30  | 6,30     | 98                      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00    |
| День 4         |                  |   |                                  | 23,17 | 20,29 | 66,83    | 717,50                  | 0,27 | 0,35 | 20,98 | 196,27 | 78,07 | 5,44 | 1543,98 |
| 1              | №499             | Котлета жаренная куриная                | 90                               | 12,80 | 12,00 | 10,40    | 248                     | 0,08 | 0,12 | 0,00  | 24,05  | 19,17 | 1,70 | 178,34  |
| 2              | №520             | Пюре картофельное со сливочным маслом   | 150                              | 3,08  | 7,13  | 15,68    | 155                     | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00 | 3,00 | 1200,0  |



|        |              |   |        |       |       |        |         |      |      |       |        |       |      |         |
|--------|--------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|-------|------|---------|
| 3      | №690         | Кофейный напиток на сгущеном молоке       | 200    | 1,00  | 0,50  | 0,50   | 118     | 0,03 | 0,11 | 0,98  | 90,22  | 10,50 | 0,08 | 109,84  |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                            | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5      |              | Хлеб ржаной                               | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| День 5 |              |   |        | 32,19 | 38,48 | 113,07 | 1091,00 | 0,29 | 0,76 | 4,15  | 262,94 | 59,93 | 4,35 | 534,24  |
| 1      | №53          | Яйцо вареное                              | 50     | 8,70  | 11,50 | 0,70   | 158     | 0,08 | 0,44 | 0,00  | 55,00  | 12,00 | 2,50 | 140,00  |
| 2      | №302         | Каша дружба со слив.маслом                | 150/10 | 8,87  | 14,03 | 48,16  | 329     | 0,08 | 0,14 | 0,87  | 67,72  | 20,25 | 0,49 | 97,37   |
| 3      | прил.1       | Йогурт питьевой                           | 200    | 6,00  | 12,00 | 8,20   | 169     | 0,04 | 0,15 | 1,30  | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45  |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                            | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 4      |              | Хлеб ржаной                               | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 6      |              | Фрукт                                     | 200    | 0,05  | 0,05  | 1,18   | 167     | 0,00 | 0,00 | 1,98  | 1,92   | 1,08  | 0,26 | 33,36   |
|        |              |   |        |       |       |        |         |      |      |       |        |       |      | 33,36   |
| День 6 |              |   |        | 20,56 | 17,51 | 127,24 | 706,50  | 0,25 | 0,33 | 21,29 | 354,97 | 83,05 | 5,24 | 1401,62 |
| 1      | №97          | Сыр полутвердый                           | 20     | 4,60  | 5,80  | 9,70   | 120     | 0,01 | 0,06 | 0,32  | 200,00 | 10,00 | 0,22 | 23,20   |
| 2      | №302, т4с246 | Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом | 150/10 | 8,47  | 11,00 | 41,08  | 245     | 0,08 | 0,14 | 0,87  | 67,72  | 20,25 | 0,49 | 97,37   |
| 3      | №684,685     | Чай с сахаром                             | 200/15 | 0,20  | 0,05  | 15,01  | 57      | 0,00 | 0,01 | 0,10  | 5,25   | 4,40  | 0,87 | 25,25   |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                            | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5      |              | Хлеб ржаной                               | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5      |              | Сок натуральный                           | 200    | 1,00  | 0,00  | 21,20  | 88      | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00 | 3,00 | 1200,0  |
| День 7 |              |   |        | 22,81 | 18,59 | 73,93  | 650,00  | 0,32 | 0,41 | 6,43  | 202,81 | 69,62 | 3,52 | 1021,65 |
| 1      | №451         | Котлета московская                        | 90     | 13,44 | 10,80 | 12,00  | 196     | 0,08 | 0,12 | 0,00  | 24,05  | 19,17 | 1,70 | 178,34  |
| 2      | №520         | Пюре картофельное со сливочным маслом     | 150    | 3,08  | 7,13  | 15,68  | 155     | 0,14 | 0,12 | 5,13  | 46,46  | 28,05 | 1,05 | 641,06  |
| 3      |              | Витаминизированный напиток                | 200    | 0,00  | 0,00  | 6,00   | 102     | 0,04 | 0,15 | 1,30  | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45  |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                            | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 5      |              | Хлеб ржаной                               | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| День 8 |              |   |        | 31,23 | 30,40 | 101,48 | 706,00  | 0,29 | 0,71 | 21,30 | 258,55 | 79,27 | 6,64 | 1552,39 |
| 1      | №53          | Яйцо вареное                              | 50     | 8,70  | 11,50 | 0,70   | 158     | 0,08 | 0,44 | 0,00  | 55,00  | 12,00 | 2,50 | 140,00  |
| 2      | №732         | Оладьи со сгущенным молоком               | 100/20 | 13,25 | 6,66  | 56,80  | 220     | 0,04 | 0,01 | 0,00  | 7,25   | 9,07  | 0,70 | 38,04   |
| 3      | прил.1       | Йогурт питьевой                           | 200    | 6,00  | 12,00 | 8,20   | 169     | 0,04 | 0,15 | 1,30  | 120,30 | 14,00 | 0,11 | 146,45  |
| 4      |              | Хлеб пшеничный                            | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20  | 0,33 | 27,90   |
| 6      |              | Сок натуральный                           | 200    | 1,00  | 0,00  | 21,20  | 88      | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00 | 3,00 | 1200,0  |



| День 9  |          |                                      |        | 31,26 | 32,07 | 119,10 | 960,00  | 0,35 | 0,26 | 0,32  | 278,26 | 297,18 | 11,22 | 715,42 |
|---------|----------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1       | №1       | Масло сливочное                      | 10     | 0,01  | 1,80  | 0,01   | 113     | 0,13 | 0,09 | 0,00  | 9,50   | 8,50   | 0,85  | 105,50 |
| 2       | №97      | Сыр полутвердый                      | 20     | 4,60  | 5,80  | 9,70   | 120     | 0,01 | 0,06 | 0,32  | 200,00 | 10,00  | 0,22  | 23,20  |
| 3       | №302     | Каша вязкая гречневая со слив.маслом | 150/10 | 10,81 | 12,40 | 31,00  | 240     | 0,06 | 0,04 | 0,00  | 25,88  | 133,59 | 4,58  | 254,96 |
|         | №694     | Какао на сгущеном молоке             | 200    | 3,80  | 3,70  | 20,17  | 121     | 0,06 | 0,04 | 0,00  | 25,88  | 133,59 | 4,58  | 254,96 |
| 4       |          | Хлеб пшеничный                       | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33  | 27,90  |
| 5       |          | Хлеб ржаной                          | 45     | 6,01  | 0,63  | 38,51  | 189     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33  | 27,90  |
| 6       |          | Йогурт в упаковке                    | 100    | 3,75  | 7,50  | 5,13   | 106     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 5,00   | 3,10   | 0,33  | 21,00  |
| День 10 |          |                                      |        | 23,94 | 25,70 | 102,80 | 1014,50 | 0,18 | 0,19 | 18,54 | 76,40  | 61,49  | 4,39  | 431,41 |
| 1       | №52      | Огурец свежий                        | 60     | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 85      | 0,01 | 0,02 | 15,11 | 33,18  | 10,29  | 0,39  | 99,78  |
| 2       | №499     | Котлета жаренная куриная             | 90     | 12,80 | 12,00 | 10,40  | 248     | 0,08 | 0,12 | 0,00  | 24,05  | 19,17  | 1,70  | 178,34 |
|         | №511     | Рис отварной со сливочным            | 150    | 3,50  | 12,74 | 32,16  | 261     | 0,03 | 0,02 | 1,35  | 0,00   | 18,15  | 0,51  | 38,88  |
| 3       | №684,685 | Чай с сахаром                        | 200/15 | 0,20  | 0,05  | 15,01  | 57      | 0,00 | 0,01 | 0,10  | 5,25   | 4,40   | 0,87  | 25,25  |
| 4       |          | Хлеб пшеничный                       | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33  | 27,90  |
| 5       |          | Хлеб ржаной                          | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33  | 27,90  |
| 6       |          | Фрукт                                | 200    | 0,05  | 0,05  | 1,18   | 167     | 0,00 | 0,00 | 1,98  | 1,92   | 1,08   | 0,26  | 33,36  |

## Обед

| День 1 |      |   |             | 21,80 | 18,90 | 119,02 | 759,20 | 0,54 | 0,44 | 45,10 | 215,22 | 133,01 | 7,31 | 2556,22 |
|--------|------|---|-------------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|------|---------|
| 1      | №52  | Салат витаминный  | 60          | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 85     | 0,01 | 0,02 | 15,11 | 33,18  | 10,29  | 0,39 | 99,78   |
| 2      | №139 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной             | 200/12,5    | 6,19  | 6,00  | 17,38  | 111    | 0,15 | 0,06 | 4,27  | 31,03  | 27,68  | 1,65 | 374,06  |
| 3      | №388 | Котлета жаренная рыбная                                     | 90          | 4,14  | 4,91  | 15,71  | 123    | 0,08 | 0,12 | 0,59  | 22,55  | 18,59  | 0,56 | 185,52  |
| 4      | №520 | Пюре картофельное со сливочным маслом                       | 150         | 3,08  | 7,13  | 15,68  | 155    | 0,14 | 0,12 | 5,13  | 46,46  | 28,05  | 1,05 | 641,06  |
| 5      |      | Сок натуральный   | 200         | 1,00  | 0,00  | 26,20  | 88     | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00  | 3,00 | 1200,0  |
| 6      |      | Хлеб ржаной   | 30          | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126    | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| 7      |      | Хлеб пшеничный  | 50          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| День 2 |      |   |             | 30,65 | 35,01 | 130,90 | 848,00 | 0,29 | 0,45 | 17,89 | 253,02 | 77,29  | 3,49 | 780,17  |
| 1      | 89   | Сельдь с луком и маслом                                     | 60          | 1,91  | 3,00  | 1,09   | 40     | 0,01 | 0,02 | 15,11 | 33,18  | 10,29  | 0,39 | 99,78   |
| 2      | №110 | Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной | 200/12,5/10 | 6,45  | 11,39 | 19,06  | 110    | 0,06 | 0,16 | 1,30  | 129,14 | 16,92  | 0,37 | 166,10  |



|        |          |                                  |        |       |       |       |        |         |      |       |       |        |        |        |         |
|--------|----------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 5      | №436     | Жаркое по-домашнему              | 200    | 7,40  | 9,98  | 19,45 | 188    | 0,08    | 0,12 | 0,59  | 22,55 | 18,59  | 0,56   | 185,52 |         |
| 6      | №638     | Компот из кураги                 | 200    | 1,20  | 0,00  | 31,60 | 126    | 0,00    | 0,01 | 0,30  | 33,60 | 4,50   | 0,95   | 87,45  |         |
| 6      |          | Хлеб ржаной                      | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| 7      |          | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| День 3 |          |                                  |        |       | 41,66 | 43,00 | 144,43 | 1069,00 | 0,23 | 0,25  | 19,22 | 136,93 | 91,27  | 5,18   | 743,16  |
| 1      | 485      | Салат из моркови                 | 60     | 11,10 | 9,00  | 10,15 | 144    | 0,03    | 0,04 | 2,02  | 29,44 | 21,89  | 0,41   | 115,29 |         |
| 2      | №160     | Суп молочный с вермишелью        | 200    | 4,47  | 4,70  | 20,07 | 129    | 0,03    | 0,04 | 15,25 | 37,84 | 19,16  | 0,95   | 267,40 |         |
| 3      | 488      | Бедро куриное тушеное            | 90     | 16,20 | 15,90 | 19,70 | 241    | 0,08    | 0,12 | 0,00  | 24,05 | 19,17  | 1,70   | 178,34 |         |
| 4      | №511     | Рис отварной со сливочным маслом | 150    | 3,50  | 12,74 | 32,16 | 261    | 0,03    | 0,02 | 1,35  | 0,00  | 18,15  | 0,51   | 38,88  |         |
| 5      | №700     | Напиток из вишни                 | 200    | 0,10  | 0,00  | 22,10 | 97     | 0,00    | 0,01 | 0,60  | 33,60 | 4,50   | 0,95   | 87,45  |         |
| 6      |          | Хлеб ржаной                      | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| 7      |          | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| День 4 |          |                                  |        |       | 36,80 | 31,50 | 129,66 | 902,00  | 2,20 | 0,20  | 60,08 | 191,32 | 100,25 | 6,62   | 1861,58 |
| 1      | №49      | Салат из свежей капусты          | 60     | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 85     | 0,01    | 0,02 | 15,11 | 33,18 | 10,29  | 0,39   | 99,78  |         |
| 2      | №71      | Суп фасолевый                    | 200/15 | 9,71  | 11,15 | 15,00 | 123    | 0,03    | 0,04 | 15,25 | 37,84 | 19,16  | 0,95   | 267,40 |         |
| 3      | №437     | Печень по-строгановски           | 90     | 14,50 | 8,46  | 11,86 | 201    | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 24,50 | 14,00  | 1,26   | 154,00 |         |
| 4      | №332,516 | Макароны отварные со слив.маслом | 150    | 4,20  | 11,03 | 32,55 | 208    | 2,00    | 0,02 | 9,72  | 13,80 | 8,40   | 0,36   | 84,60  |         |
| 5      |          | Сок натуральный                  | 200    | 1,00  | 0,00  | 26,20 | 88     | 0,10    | 0,10 | 20,00 | 70,00 | 40,00  | 3,00   | 1200,0 |         |
| 6      |          | Хлеб ржаной                      | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| 7      |          | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| День 5 |          |                                  |        |       | 28,94 | 26,19 | 95,00  | 844,01  | 0,23 | 0,26  | 30,66 | 159,90 | 79,58  | 5,71   | 834,57  |
| 1      | №52      | Огурец свежий                    | 60     | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 85     | 0,01    | 0,02 | 15,11 | 33,18 | 10,29  | 0,39   | 99,78  |         |
| 2      | №147     | Суп вермишелевый с курицей       | 200/15 | 6,66  | 8,16  | 18,55 | 131    | 0,03    | 0,04 | 15,25 | 37,84 | 19,16  | 0,95   | 267,40 |         |
| 3      | №451     | Котлета московская               | 90     | 13,44 | 10,80 | 12,00 | 196    | 0,08    | 0,12 | 0,00  | 24,05 | 19,17  | 1,70   | 178,34 |         |
| 4      | №41      | Рагу овощное                     | 150    | 1,35  | 6,37  | 9,20  | 138    | 0,05    | 0,05 | 0,00  | 19,23 | 18,06  | 1,07   | 145,80 |         |
| 5      | №700     | Напиток из с/м ягод              | 200    | 0,10  | 0,00  | 11,20 | 97     | 0,00    | 0,01 | 0,30  | 33,60 | 4,50   | 0,95   | 87,45  |         |
| 6      |          | Хлеб ржаной                      | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| 7      |          | Хлеб пшеничный                   | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03    | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20   | 0,33   | 27,90  |         |
| День 6 |          |                                  |        |       | 28,39 | 32,43 | 135,93 | 842,00  | 0,42 | 1,70  | 55,78 | 233,68 | 124,49 | 6,61   | 2449,56 |



|        |          |   |             |       |       |        |         |      |      |       |        |        |      |         |
|--------|----------|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|------|---------|
| 1      | №49      | Салат из моркови                                | 60          | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 85      | 0,01 | 0,02 | 15,11 | 33,18  | 10,29  | 0,39 | 99,78   |
| 2      | №160     | Суп молочный с вермишелью                       | 200         | 4,47  | 4,70  | 20,07  | 129     | 0,03 | 0,04 | 15,25 | 37,84  | 19,16  | 0,95 | 267,40  |
| 3      | №451     | Котлета жареная из говядины                     | 90          | 12,03 | 14,13 | 13,45  | 82      | 0,08 | 1,40 | 0,29  | 34,20  | 18,59  | 0,56 | 185,52  |
| 4      | №511     | Рис отварной со слив.маслом                     | 150         | 3,50  | 12,74 | 32,16  | 261     | 0,14 | 0,12 | 5,13  | 46,46  | 28,05  | 1,05 | 641,06  |
| 5      |          | Сок натуральный                                 | 200         | 1,00  | 0,00  | 26,20  | 88      | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00  | 3,00 | 1200,0  |
|        |          | Хлеб ржаной                                     | 30          | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| 6      |          | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| День 7 |          |   |             | 44,28 | 43,89 | 144,73 | 1081,20 | 2,32 | 0,27 | 16,31 | 143,92 | 90,04  | 5,73 | 1452,00 |
| 1      | 485      | Винегрет овощной                                | 60          | 11,10 | 9,00  | 10,15  | 144     | 0,03 | 0,04 | 2,02  | 29,44  | 21,89  | 0,41 | 115,29  |
| 2      | №139     | Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной | 200/12,5    | 6,19  | 6,00  | 17,38  | 111     | 0,15 | 0,06 | 4,27  | 31,03  | 27,68  | 1,65 | 374,06  |
| 3      | №670     | Свинина тушеная                                 | 90          | 15,30 | 17,20 | 12,80  | 295     | 0,08 | 0,12 | 0,00  | 24,05  | 19,17  | 1,70 | 178,34  |
| 4      | №332,516 | Макароны отварные со слив.маслом                | 150         | 4,20  | 11,03 | 32,55  | 208     | 2,00 | 0,02 | 9,72  | 13,80  | 8,40   | 0,36 | 641,06  |
| 5      | №638     | Компот из кураги                                | 200         | 1,20  | 0,00  | 31,60  | 126     | 0,00 | 0,01 | 0,30  | 33,60  | 4,50   | 0,95 | 87,45   |
|        |          | Хлеб ржаной                                     | 30          | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| 6      |          | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| День 8 |          |   |             | 32,79 | 32,65 | 136,69 | 1031,16 | 0,34 | 0,34 | 32,11 | 182,87 | 104,96 | 7,59 | 2011,12 |
| 1      | №9       | Салат из свеклы с зеленым горошком              | 60          | 1,00  | 2,51  | 9,91   | 46      | 0,03 | 0,04 | 5,88  | 16,76  | 11,14  | 0,41 | 91,30   |
| 2      | №142     | Суп карт. с рыбными консервами                  | 200/12,5    | 6,48  | 6,50  | 12,99  | 150     | 0,07 | 0,05 | 5,93  | 26,46  | 21,75  | 0,87 | 398,23  |
| 3      | №499     | Котлета жаренная куриная                        | 90          | 12,80 | 12,00 | 10,40  | 248     | 0,08 | 0,12 | 0,00  | 24,05  | 19,17  | 1,70 | 178,34  |
| 4      | №21,534  | Капуста тушеная                                 | 150         | 6,12  | 10,98 | 41,04  | 293     | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00  | 40,00  | 3,00 | 1200,0  |
| 5      | №700     | Напиток из вишни                                | 200         | 0,10  | 0,00  | 22,10  | 97      | 0,00 | 0,01 | 0,30  | 33,60  | 4,50   | 0,95 | 87,45   |
|        |          | Хлеб ржаной                                     | 30          | 4,01  | 0,42  | 25,67  | 126     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| 6      |          | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 2,28  | 0,24  | 14,58  | 71      | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00   | 4,20   | 0,33 | 27,90   |
| День 9 |          |   |             | 21,99 | 21,71 | 120,74 | 759,26  | 0,48 | 0,45 | 37,53 | 194,23 | 127,93 | 6,55 | 2571,91 |
| 1      | №9       | Икра кабачковая                                 | 60          | 1,00  | 2,51  | 9,91   | 46      | 0,03 | 0,04 | 5,88  | 16,76  | 11,14  | 0,41 | 91,30   |
| 2      | №124     | Щи из свеж.кап.с карт.с курицей со смет.        | 200/12,5/10 | 6,48  | 6,50  | 12,99  | 150     | 0,07 | 0,05 | 5,93  | 26,46  | 21,75  | 0,87 | 398,23  |



|         |      |  |        |       |       |       |        |      |      |       |       |       |      |        |
|---------|------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|------|--------|
| 3       | №388 | Котлета жареная<br>рыбная                      | 90     | 4,14  | 4,91  | 15,71 | 123    | 0,08 | 0,12 | 0,59  | 22,55 | 18,59 | 0,56 | 185,52 |
| 4       | №520 | Пюре<br>картофельное со<br>сливочным<br>маслом | 150    | 3,08  | 7,13  | 15,68 | 155    | 0,14 | 0,12 | 5,13  | 46,46 | 28,05 | 1,05 | 641,06 |
| 5       |      | Сок натуральный                                | 200    | 1,00  | 0,00  | 26,20 | 88     | 0,10 | 0,10 | 20,00 | 70,00 | 40,00 | 3,00 | 1200,0 |
| 6       |      | Хлеб ржаной                                    | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20  | 0,33 | 27,90  |
| 7       |      | Хлеб пшеничный                                 | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20  | 0,33 | 27,90  |
| День 10 |      |  |        | 24,04 | 26,05 | 88,24 | 655,50 | 2,20 | 0,22 | 26,91 | 86,19 | 72,70 | 3,04 | 632,20 |
| 1       | №67  | Помидор свежий                                 | 60     | 0,54  | 4,26  | 2,34  | 51     | 2,00 | 0,02 | 9,72  | 13,80 | 8,40  | 0,36 | 84,60  |
| 2       | №71  | Суп фасолевый                                  | 200/15 | 9,71  | 11,15 | 15,00 | 123    | 0,03 | 0,04 | 15,25 | 37,84 | 19,16 | 0,95 | 267,40 |
| 3       | №436 | Жаркое по-<br>домашнему                        | 200    | 7,40  | 9,98  | 19,45 | 188    | 0,08 | 0,12 | 0,59  | 22,55 | 18,59 | 0,56 | 185,52 |
| 4       | №700 | Напиток из с/м<br>ягод                         | 200    | 0,10  | 0,00  | 11,20 | 97     | 0,03 | 0,02 | 1,35  | 0,00  | 18,15 | 0,51 | 38,88  |
| 5       |      | Хлеб ржаной                                    | 30     | 4,01  | 0,42  | 25,67 | 126    | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20  | 0,33 | 27,90  |
| 6       |      | Хлеб пшеничный                                 | 50     | 2,28  | 0,24  | 14,58 | 71     | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 6,00  | 4,20  | 0,33 | 27,90  |
| 7       |      |  |        |       |       |       |        |      |      |       |       |       |      |        |

### Всего за 10 дней

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда | Возрастная категория 7 - 11 лет |       |      |              |                  |    |    |   |    |    |    |    |  |
|----------|-----------------------|---------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----|----|---|----|----|----|----|--|
|          |                       | Выход                           | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | Ка |  |

#### Завтраки

|       |  |        |        |         |      |      |      |        |         |        |       |         |
|-------|--|--------|--------|---------|------|------|------|--------|---------|--------|-------|---------|
| Всего |  | 262,74 | 262,74 | 1050,97 | 8314 | 4,70 | 5,61 | 126,09 | 2389,94 | 925,77 | 53,14 | 9481,07 |
|-------|--|--------|--------|---------|------|------|------|--------|---------|--------|-------|---------|

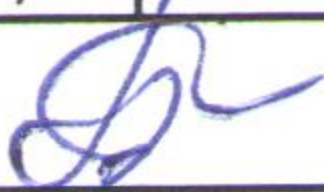
#### Обеды

|       |  |        |        |         |      |      |      |        |         |         |       |          |
|-------|--|--------|--------|---------|------|------|------|--------|---------|---------|-------|----------|
| Всего |  | 311,34 | 311,33 | 1245,34 | 8791 | 9,24 | 4,57 | 341,59 | 1797,28 | 1001,52 | 57,82 | 15892,49 |
|-------|--|--------|--------|---------|------|------|------|--------|---------|---------|-------|----------|

#### Общее количество за 10 дней

|       |  |        |        |         |       |       |       |        |         |         |        |          |
|-------|--|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|----------|
| Всего |  | 574,08 | 574,07 | 2296,31 | 17105 | 13,94 | 10,18 | 467,68 | 4187,22 | 1927,29 | 110,95 | 25373,56 |
|-------|--|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|----------|

Зав. столовой



Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.