

Утверждаю:



Директор школы Дробышева О.В.

" 01 " 01 2020г.

**Примерное десятидневное меню питания  
обучающихся в МКОУ " Лебедевская  
основная общеобразовательная школа"  
Суджанского района Курской области  
на 2020-2021 учебный год  
возраста 7-11 лет, осенне-зимний период.**

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "ДеЛи принт")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность(ккал)		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			<b>День 1 (понедельник)</b>													
<b>Завтрак</b>																
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60		
54	Икра из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>14,05</b>	<b>25,06</b>	<b>74,51</b>	<b>679,77</b>	<b>0,10</b>	<b>41,23</b>	<b>0,00</b>	<b>4,53</b>	<b>175,90</b>	<b>215,21</b>	<b>86,23</b>	<b>8,12</b>		
<b>Обед</b>																
59	Салат из моркови	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32		
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66		
288	Птица(курица) отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,05		24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	232,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>39,60</b>	<b>30,16</b>	<b>92,39</b>	<b>889,46</b>	<b>0,33</b>	<b>8,36</b>	<b>24,00</b>	<b>6,74</b>	<b>161,69</b>	<b>610,01</b>	<b>114,03</b>	<b>9,75</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>			<b>53,65</b>	<b>55,22</b>	<b>166,90</b>	<b>1569,23</b>	<b>0,43</b>	<b>49,59</b>	<b>24,00</b>	<b>11,27</b>	<b>337,59</b>	<b>825,22</b>	<b>200,26</b>	<b>17,87</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>День 2 (вторник)</b>															
	<b>Завтрак</b>															
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	14,70	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>15,86</b>	<b>6,17</b>	<b>96,61</b>	<b>475,97</b>	<b>0,33</b>	<b>7,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>54,27</b>	<b>345,18</b>	<b>218,35</b>	<b>10,90</b>	
	<b>Обед</b>															
20	Салат из капусты	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48		
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,20	5,92	3,80	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82		
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	54,90	210,11	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ИТОГО за обед</b>			<b>17,59</b>	<b>20,20</b>	<b>120,75</b>	<b>659,13</b>	<b>0,34</b>	<b>21,47</b>	<b>58,20</b>	<b>9,21</b>	<b>142,13</b>	<b>687,65</b>	<b>141,17</b>	<b>6,98</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>			<b>33,45</b>	<b>26,37</b>	<b>217,36</b>	<b>1135,10</b>	<b>0,67</b>	<b>29,24</b>	<b>58,20</b>	<b>9,88</b>	<b>196,40</b>	<b>1032,83</b>	<b>359,52</b>	<b>17,88</b>	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 4 (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>																
204	Макароны с маслом	150	14,89	10,20	63,64	392,03	0,18	0,56	0,12	2,10	193,64	159,03	25,02	1,74		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
54	Икра тушёная из моркови	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,03</b>	<b>15,66</b>	<b>92,57</b>	<b>665,44</b>	<b>0,22</b>	<b>16,89</b>	<b>0,12</b>	<b>4,57</b>	<b>253,64</b>	<b>226,54</b>	<b>63,20</b>	<b>7,24</b>		
<b>Обед</b>																
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02		
96	Суп с крупой	250	2,70	2,78	17,49	108,81	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93		
239	Тефтели	80	21,61	13,44	9,41	171,20	0,19	0,05	0,3	22,00	1,71	29,39	79,07	12,80		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05		
430	Компот	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,2	23,40	23,40	17,00	60,30		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>35,37</b>	<b>30,74</b>	<b>138,32</b>	<b>910,53</b>	<b>0,56</b>	<b>84,45</b>	<b>0,28</b>	<b>28,81</b>	<b>162,11</b>	<b>506,59</b>	<b>186,67</b>	<b>78,29</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>52,40</b>	<b>46,40</b>	<b>230,89</b>	<b>1575,97</b>	<b>0,78</b>	<b>101,34</b>	<b>0,40</b>	<b>33,38</b>	<b>415,75</b>	<b>733,13</b>	<b>249,87</b>	<b>85,53</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 5 (пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>																
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68		
430	Компот	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,16</b>	<b>11,51</b>	<b>116,74</b>	<b>658,98</b>	<b>0,37</b>	<b>75,46</b>	<b>0,00</b>	<b>3,19</b>	<b>98,47</b>	<b>383,58</b>	<b>243,32</b>	<b>70,79</b>		
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	28,61	102,62	42,46	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,90	2,19		
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60		
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>38,23</b>	<b>121,00</b>	<b>38,84</b>	<b>532,58</b>	<b>0,34</b>	<b>49,86</b>	<b>25,50</b>	<b>5,55</b>	<b>152,95</b>	<b>351,68</b>	<b>106,68</b>	<b>6,45</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>38,53</b>	<b>121,30</b>	<b>46,19</b>	<b>565,88</b>	<b>0,36</b>	<b>57,36</b>	<b>25,50</b>	<b>5,70</b>	<b>164,95</b>	<b>359,93</b>	<b>113,43</b>	<b>8,10</b>		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>День 6 (суббота)</b>													
<b>Завтрак</b>															
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>13,04</b>	<b>20,20</b>	<b>69,75</b>	<b>512,96</b>	<b>0,10</b>	<b>40,17</b>	<b>0,00</b>	<b>2,36</b>	<b>153,50</b>	<b>186,33</b>	<b>73,28</b>	<b>8,05</b>	
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	17,21	19,68	33,73	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	
304	Плов	210	20,30	17,00	35,60	377,00	0,00	45,10	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19	
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>43,02</b>	<b>43,44</b>	<b>130,83</b>	<b>893,32</b>	<b>0,19</b>	<b>83,69</b>	<b>48,00</b>	<b>6,52</b>	<b>161,94</b>	<b>391,35</b>	<b>123,04</b>	<b>6,65</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>56,06</b>	<b>63,64</b>	<b>200,58</b>	<b>1406,28</b>	<b>0,29</b>	<b>123,86</b>	<b>48,00</b>	<b>8,88</b>	<b>315,44</b>	<b>577,68</b>	<b>196,32</b>	<b>14,70</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 7 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>																
167	Каша рисовая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67			46,93			2,83		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
54	Икра из моркови	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72		
209	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,30		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19,39</b>	<b>26,98</b>	<b>98,49</b>	<b>816,15</b>	<b>0,26</b>	<b>10,71</b>	<b>0,00</b>	<b>2,84</b>	<b>130,53</b>	<b>94,06</b>	<b>44,63</b>	<b>7,42</b>		
<b>Обед</b>																
45	Салат овощной	100	1,33	6,08	8,52	124,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		
98	Суп с крупой	250	2,70	2,78	17,49	108,81	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93		
295	Котлеты	80	28,16	11,18	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,66	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00		
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	97,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>41,75</b>	<b>28,58</b>	<b>122,15</b>	<b>977,77</b>	<b>0,37</b>	<b>96,03</b>	<b>20,00</b>	<b>6,42</b>	<b>206,20</b>	<b>550,42</b>	<b>125,70</b>	<b>67,14</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>61,14</b>	<b>55,56</b>	<b>220,64</b>	<b>1793,92</b>	<b>0,63</b>	<b>106,74</b>	<b>20,00</b>	<b>9,26</b>	<b>336,73</b>	<b>644,48</b>	<b>170,33</b>	<b>74,56</b>		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		<b>День 8 (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>																
204	Макароны с маслом	150	14,89	10,20	63,64	392,03	0,18	0,56	0,12	2,10	193,64	159,03	25,02	1,74		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
ПР	Пряник	50	3,00	2,40	37,50	183,00					5,50	25,00	4,50	0,40		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>19,02</b>	<b>13,20</b>	<b>125,31</b>	<b>681,63</b>	<b>0,22</b>	<b>15,83</b>	<b>0,12</b>	<b>2,40</b>	<b>236,74</b>	<b>222,66</b>	<b>54,75</b>	<b>7,57</b>		
<b>Обед</b>																
48	Салат из варёной свеклы с маслом растительным	100	11,40	25,20	6,40	300,40		20,00		1,40	76,00	64,00	48,00	8,00		
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99		
304	Плов	210	20,30	17,00	35,60	377,00	0,00	45,10	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19		
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>38,16</b>	<b>45,21</b>	<b>106,23</b>	<b>1056,55</b>	<b>0,20</b>	<b>79,65</b>	<b>48,00</b>	<b>5,64</b>	<b>205,50</b>	<b>589,30</b>	<b>156,60</b>	<b>13,71</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>57,18</b>	<b>58,41</b>	<b>231,54</b>	<b>1738,18</b>	<b>0,42</b>	<b>95,48</b>	<b>48,12</b>	<b>8,04</b>	<b>442,24</b>	<b>811,96</b>	<b>211,35</b>	<b>21,28</b>		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		<b>День 10 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>														
175	Каша из пшена и риса с маслом	250	6,08	11,18	54,31	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	97,90	0,02	59,40		0,2	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	93,52			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>10,06</b>	<b>12,06</b>	<b>105,82</b>	<b>408,12</b>	<b>93,96</b>	<b>68,80</b>	<b>71,60</b>	<b>1,27</b>	<b>136,90</b>	<b>194,45</b>	<b>63,65</b>	<b>63,69</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,06	19,80	31,61	201,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
298	Голубцы ленивые	150	13,02	12,07	10,60	204,30		16,70	25,80	0,54	54,40	146,93	29,93	2,59
310	Картофель отварной	150	22,06	28,79	112,42	150,60	0,20	29,00		0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
430	Компот (витаминизированный)	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>46,21</b>	<b>66,44</b>	<b>231,10</b>	<b>917,22</b>	<b>0,40</b>	<b>135,83</b>	<b>25,80</b>	<b>6,65</b>	<b>190,77</b>	<b>435,97</b>	<b>152,27</b>	<b>69,06</b>
<b>ВСЕГО за день</b>			<b>56,27</b>	<b>78,50</b>	<b>336,92</b>	<b>1325,34</b>	<b>94,36</b>	<b>204,63</b>	<b>97,40</b>	<b>7,92</b>	<b>327,67</b>	<b>630,42</b>	<b>215,92</b>	<b>132,75</b>
<b>Среднее значение содержания пищевых веществ</b>			<b>57.79</b>	<b>59,00</b>	<b>254,00</b>	<b>1764,00</b>								

На основании-

"Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборника технических нормативов"

Авторы- Могильный М.П., Тутельян В.А. Изд-во "Дели принт" Москва 2011год.

В настоящем экспертном  
заключении прошуровано,  
пронумеровано и скреплено  
печатью 377 листа(ов).



