

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Новопетропавловская СОШ»

_____ И.Л. Жиделева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»
начальная школа 1-4 классы

День 1: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг								№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	B6	B9	C	E	H		PP
Обед																				
	Салат из свёклы и зелёного горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	73,66	56,78	170,04	5,48	0,01	0,4	0,10	0,18	9,22	4,05	7,91	9,52	1,19	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	182,00	35,5	21,0	42,58	0,95	0	0,04				8,23				170
	Плов	150	13,60	11,20	21,80	240,00	28,5	29,62	132,75	1,27	30,75	0,05				0,73				304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,80	6,00	0,0	0,0	0,40	0	0				0				943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3	-	-	0,62		0,05	0,03							1
	Бутерброд с маслом и сыром	30	13,88	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217,0	1,74	0,15	0,17	0,44	0,42	34,28		5,45	8,57	4,29	22
Итого за обед:		720	43,14	43,72	233,32	1213,88	368,95	150,31	562,37	10,46	30,91	0,17	0,57	0,6	43,5	13,01	13,36	18,09	5,48	

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	B1	B2	A	PP	C	
Обед																				
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	5	85	14	8	25	0,4	1,8	0,2	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	54-23-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	5,83	4,56	13,59	118,80			25,52	32,01	103,97	1,29			0,12		3,96		9,87	209
	Макаронный изделия отварные с маслом.	200	7,36	6,02	35,26	224,60			6,48	28,16	49,56	1,48			0,08		28,0			688
	Тефтели мясные с соусом	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00			57,8	28,4	141,4	1,27			0,07		51,0		1,13	608
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	121,52														517
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00			9,3			0,62			0,05	0,03				1
Итого за обед:		810	29,28	31,14	108,89	832,42	5	85	113,13	96,57	319,93	5,06	1,8	0,2	0,34	0,05	88,96	0,12	17,0	

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	B1	B2	A	PP	C	
Обед																				
	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,10	5,4	89,50	26,8	17,0	16	13	29	0,6	10,5	0,2	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	54-163-2020
	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,39	4,22	13,06	107,80			30,46	28,24	69,74	1,62			0,18				4,65	206
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	28,45	137,25			36,98	27,75	86,6	1,01			0,14		25,5		18,17	694
	Рыба, тушёная в томатном соусе с овощами (минтай).	100	13,87	7,85	6,53	150,0			52,11	59,77	238,46	0,96			0,1		0,01		3,35	486
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20			6,4	0	3,6	0,18			0,01		0		1,08	868
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00			9,3			0,62			0,05	0,03			0	1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00			16	9,0	2,2								10,0	80
Итого за обед:		870	25,21	31,92	102,62	761,75	26,8	17,0	167,25	137,76	429,6	4,99	10,5	0,2	0,5	0,04	122,71	0,42	40,26	

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость ккал •	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					№ рецеп туры
			7-11 лет	белк и	жир ы		угле вод ы	Ca	Mg	I	P	N a	K	Fe	S e	B1	B2	C	P P	
Обед																				
	Рассольник со сметаной	200	1,60	4,09	13,54	96,40	19,96	21,12		50,64			0,75		0,08		6,03		0	197
	Молочная рисовая каша	200/100	4,09	6,07	36,98	197,00	5,9	21,8		67,0			0,47		0,03		0		20,0	389
	Чай	200	0,2	0,0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,0	7,2	0,7	20,8	0,7	0	0,0	0,01	0,52	0,09	0,3	54-2ГН 2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3						0,62		0,05	0,03	0			1
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47		139,6			1,66		0,06	0,25		0,28	0,18	410
Итого за обед:		725	18,48	28,4	76,11	609,79	79,82	57,19	0,0	264,44	0,7	20,8	4,2	0	0,22	0,65	6,55	0,37	20,48	

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины. мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	208
	Греча отварная	180/10	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,0	250,2	4,73	0,22	0	0,02	679
	Бефстроганов	80/50	26,20	25,66	6,11	359,45	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	423
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,0	28,0	190,0	0,2	0,1	1,4	0,1	386
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3	0	0	0,62	0,08	0	0	1
	Бутерброд с сыром	40	16,0	1,0	70,0	97,0	250,0	50,0	250,0	2,0	0,2	-	0,01	8
Итого за обед:		800	76,6	56,48	155,44	1172,38	563,95	211,99	978,5	11,22	0,9	9,54	0,13	

День 1: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	182,00	35,5	21,0	42,5 8	0,95	0,04	8,23	0	187
	Каша пшённая с маслом	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	194, 0	0	0	1,59	0	2,45	0	168
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3			0,62	0,08	0		1
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	40,1 6	10,47	139, 6	1,66	0,06	0	0,18	24
Итого за обед:		745	23,94	31,53	194,65	891,87	285, 36	31,47	186, 05	5,0	0,19	11,7 6	0,18	

День 2: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	K	B1	C	A	PP	
Обед																
	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	22	0,7	136	0,03	2,28	0,7	0,09	54-133-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	19,68	21,6	53,32	0,87		0,09	6,6	0		208
	Гороховое пюре	150	18,30	1,53	43,8	264,0	89,0	87,0	265,0	2,0		0,54	4,21	0,03		270
	Гуляш из мяса птицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,10		0,07	5,07	1,49	1,23	246
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	111	30,7	107	1,1	184	0,16	0,52	13,29	0,91	74 54-23ГН2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3			0,62		0,08				1
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,0	42,0		0,6			10,0			82
Итого за обед:		850	56,6	39,31	112,94	1012,45	286,5	216,33	566,51	7,99	320	0,97	28,68	15,51	2,23	

День 3: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	
Обед															
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8	25	0,4	0,02	6,00	6,00	0,12	54-23-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96		209
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	21,98	25,56	242,24	24,88	52,56	269,6	3,22	0,17	7,18	19,2		436
	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143	34,3	130,0	1,1	0,21	0,68	17,25	1,10	73 54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3			0,62	0,08				
Итого за обед:		700	35,4	38,59	67,77	612,74	216,7	126,87	528,57	6,63	0,6	23,73	46,41	1,27	

День 4: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	
Обед															
	Винегрет овощной	100	6,18	8,44	8,44	94,80	16	13	29	0,6	0,03	3,01	97,2	0,42	45
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0		87
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	34,53	164,70	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6		694
	Биточки	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75		608
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0	0	0	0	0	0	0		517
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3			0,62	0,05				1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,0	9,0		2,2		10,0			80
Итого за обед:		950	36,50	44,42	123,58	926,57	165,66	125,31	440,51	7,14	0,42	42,25	168,55	0,42	

День 5: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	E	
Обед:																
	Суп крестьянский с пшеном	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,3	0,06	0,03	1,02			201
	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	8,95	6,73	43,0	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02			679
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,60	13,4	17,02	225	0,62	0,07	0,45	0,1		1,78	462
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,8	0,01	1,16	0,38	0,10		54-3ГН-2020
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	40,16	10,47	139,6	1,66	0,06	-	0,18	0,28	1,6	410
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	9,3			0,62	0,08					1
Итого за обед:		805	37,05	46,23	93,29	914,24	117,4	118,51	658,28	8,73	0,5	1,64	1,7	0,38	3,38	

