



Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Е.Г.Кузнецова

2020

Примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся МБОУ «Белогорская ООШ» Беляевского района в 2020-2021 учебном году (1 вариант)

Сезон осенне-зимний

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции для детей | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--|------------------------|-------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|-------|------|------|
| | | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| День 1 понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 205 | Колбасные изделия отварные | 80 | 100 | 9 | 13,5 | 16,96 | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 202 | Тефтели из говядины с рисом («ежки»)» | 80/30 | 100/30 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| 228 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 180 | 5,39 | 5,9 | 34,23 | 211,56 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
| | Итого за 1 день | | | 45,16 | 48,7 | 198,6 | 1397,9 | 0,754 | 56,73 | 76,5 | 341 | 911 | 236 | 15,35 |
| | День 2 вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя первая | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бургер с маслом и сыром | 60/10/10 | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 0,04 | 0,07 | 85 | 102,5 | 98,1 | 22,9 | 0,98 |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,09 | 0,91 | 39,2 | 164,7 | 144,3 | 24,1 | 0,53 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 56 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 214 | Рагу из птицы | 175 | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | 1,2 | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 172 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 169 | Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом | 80/5 80/30 | 100/5 100/50 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
| | Итого за 4 день | | | 39,49 | 32,58 | 182,4 | 1182,6 | 0,654 | 50,4 | 57,8 | 397 | 825 | 218 | 9,458 |
| | День 5 пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя первая | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Сырники из творога со стухенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,11 | 0,39 | 90 | 248,8 | 350,7 | 39,6 | 1,17 |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 327 | Опадьи со стухенным молоком | 150/15 | 200/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,02 | 0 | 0,08 | 34 | 45 | 7 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 188 | Котлеты из говядины с овощами | 80 | 100 | 11,82 | 15,08 | 3,48 | 197,58 | 0,04 | 0,26 | 64 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,06 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
| | Итого за 6 день | | | 47,61 | 50,01 | 197,3 | 1392,1 | 0,67 | 57,98 | 85,1 | 227 | 819 | 227 | 15,66 |
| | День 7 вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 50/13 | 60/16 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,07 | 0,05 | 10,2 | 11,7 | 36,84 | 14,46 | 0,83 |
| 108 | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 25 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 | 5,83 | 26,17 | 7,58 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 63 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 211 | Плов из отварной пшеницы | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
| | Итого за 7 день | | | 58,78 | 66,17 | 196,8 | 1646,5 | 0,474 | 57,11 | 113 | 390 | 639 | 180 | 11,04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--|
| | День 8 среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,08 | 1,09 | 36,7 | 192,2 | 156,1 | 23,52 | 0,3 | |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,3 | 193,00 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 | |
| 300 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Овощи натуральные | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 60 | 100 | 0,55 | 0,05 | 1,2 | 8 | 0,01 | 3,33 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 | |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,11 | 8,25 | 0 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 | |
| 178 | Голубцы ленивые с маслом или с соусом | 80/30 | 100/50 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,08 | 0,12 | 23 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 | |
| ИЛИ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | |
| 283 | Компот-из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 | |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки I или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 | |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 | |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 | |
| | Итого за 8 день | | | 27,81 | 27,28 | 186,6 | 1127,8 | 0,594 | 67,24 | 80,7 | 333 | 665 | 157 | 9,398 | |
| | День 9: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 200/20 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,11 | 0,39 | 90 | 248,8 | 350,7 | 39,6 | 1,17 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,18 | 4,65 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 210 | Курица в соусе с томатом | 120 | 120 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 0,08 | 0,68 | 53,8 | 70,13 | 172,8 | 29,88 | 2,21 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,02 | 0 | 20 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,01 | 1,28 | 0,01 | 5,78 | 2,97 | 1,42 | 0,12 |
| 108 | Хлеб пшеничный из муки I или в/с | 45 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,024 | 0 | 0 | 8,1 | 27,66 | 11,64 | 0,528 |
| 110 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 35 | 1,54 | 0,28 | 7,35 | 42,23 | 0,05 | 0 | 0 | 8,17 | 36,63 | 10,62 | 0,91 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 0 | 2,2 |
| | Итого за 10 дней | | | 63,94 | 75,05 | 175,2 | 1654,7 | 0,574 | 57,06 | 198 | 445 | 657 | 162 | 10,82 |
| | Итого за 10 дней | | | 492,45 | 496,1 | 1964 | 14365 | 6,066 | 566,3 | 1047 | 3509 | 7363 | 1945 | 120,1 |
| | Итого в среднем за 1 день | | | 49,245 | 49,61 | 196,4 | 1436,5 | 0,607 | 56,63 | 105 | 351 | 736 | 194 | 12,01 |