



Утверждаю: директор школы
В.А. Литвинов

« » 2021 г.

**Примерное десятидневное меню для общеобразовательных учреждений Усманского
муниципального района
На 1 полугодие 2021-2022 учебного года
Сезон: осенний-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
							В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)				
1 день				ПЕРВ	АЯ	НЕДЕЛЯ												
55	ОБЕД																	
187	Салат из св.огурца	60	0.43	2.96	1.16	32.86	0.02	5.60	0.00	1.36	18.23	8.94	0.30					
	Щи из св. капусты со сметаной	200	2.65	3.92	14.39	104.78	0.10	34.82	26.16	0.36	66.85	29.57	1.07					
600																		
413	Голень отв	90	20.35	20.58	0.00	266.16	0.08	2.01	78.28	0.56	184.52	20.13	1.79					
	Макароны отв	150	4.99	6.77	31.79	208.20	0.08	0.00	44.25	0.75	40.58	7.20	0.74					
861	Компот из св яблок	200	0.14	0.14	18.50	76.77	0.01	3.60	0.00	0.07	3.96	3.24	0.84					
5033	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	13.00	2.80	0.22					
5045	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	69.60	0.03	0.00	0.27	-	31.80	7.50	0.93					
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		31.77	34.87	90.49	805.38	0.34	46.04	148.96	3.33	358.93	79.38	5.88					
2 день																		
77	ОБЕД																	
	Салат из зеленого горошка	60	1.62	2.51	3.91	44.71	0.06	5.76	0.00	1.17	35.38	11.42	0.41					
170	Борщ со сметаной	200	1.91	5.83	9.33	98.38	0.06	22.28	26.80	1.09	48.87	20.68	0.84					
621	Быточки	90	13.92	15.42	5.62	216.78	0.06	0.80	29.50	0.46	143.69	17.92	2.07					

№ рсч.	Каша гречневая	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74		
															Витамины	
	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51		
5033	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27	-	6,90	31,80	7,50	0,93		
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		25,99	31,08	98,10	778,51	0,32	29,20	100,82	3,89	94,10	327,21	75,56	5,72		
№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)		
3 день	ОБЕД															
5020	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
208	Суп с вермишелью	200	2,39	2,36	17,30	100,35	0,10	14,00	14,16	0,26	12,85	53,58	20,16	0,83		
299	Котлеты рыбные	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0,00	0,01	0,00	43,2	273,68	23,83	0,37		
943	Картофельное пюре	150	3,33	4,47	21,06	138,56	0,15	24,15	27,00	0,17	49,95	99,94	32,06	1,11		
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05		
5033	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		

<u>5045</u>	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	69,60	0.03	0,00	0.27	-	6.90	31.80	7.50	0.93
	Всего за обед		35,45	13.55	89.16	614,65	0.33	42.35	41.44	2.51	141.95	494.2	95.35	3.93
<u>4 день</u>	ОБЕД													
<u>5008</u>	Огурец св	60	0.42	0.06	1.14	6,60	0.02	4.20	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
<u>187</u>	Щи из св капусты со сметаной	200	2.65	3.92	14.39	104,78	0.10	34.82	26.16	0.36	42.16	66.85	29.57	1.07
<u>600</u>	Филе из курицы	20.35	20.58	0.00	266,16	0.08	2.01	78.28	0.56	17.89	184.52	20.13	1.79	
<u>413</u>	Макароны отв	150	4.99	6.77	31.79	208,20	0.08	0.00	44.25	0.75	9.45	40.58	7.20	0.74
<u>861</u>	Компот из св яблок	200	0.14	0.14	18.50	76.77	0.01	3.60	0.00	0.07	6.21	3.96	3.24	0.84
<u>5033</u>	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
<u>5045</u>	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	69.60	0.03	0.00	0.27	-	6.90	31.80	7.50	0.93
	Всего за обед		31.76	31.97	90.47	779.11	0.34	44.64	148.96	2.02	96.81	358.71	78.84	5.88
<u>5 день</u>	ОБЕД													
<u>79</u>	Салат из св капусты	60	0.97	3.05	2.81	43.21	0.02	22.00	0.00	1.40	25.20	19.34	10.72	0.34
<u>204</u>	Суп картофельный с рисом	200	2.34	7.11	15.92	137.42	0.11	12.48	47.20	0.22	14.16	63.39	25.28	0.88

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
							В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)		
<u>621</u>	Шницель	90	13,92	15,42	5,62	216,78	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07		
<u>413</u>	Каша гречневая	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74		
<u>944</u>	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11		
<u>5033</u>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
<u>5045</u>	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27	-	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Всего за обед		25,60	32,87	101,28	809,09	0,33	41,28	121,22	3,08	77,69	315,10	73,22	5,28		
	ВТОРАЯ	НЕДЕЛЯ														
<u>1 ДЕНЬ</u>	ОБЕД															
<u>63</u>	Салат из моркови	60	0,61	3,24	3,23	45,07	0,03	2,34	0,00	1,59	12,64	25,81	17,79	0,33		
<u>187</u>	Щи из св капусты со сметаной	200	2,65	3,92	14,39	104,78	0,10	34,82	26,16	0,36	42,16	66,85	29,57	1,07		
<u>600</u>	Голень отв	90	20,35	20,58	0,00	266,16	0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79		
<u>299</u>	Картофельное пюре	150	3,33	4,47	21,06	138,56	0,15	24,15	27,00	0,17	49,95	99,94	32,06	1,11		

<u>88</u>	Салат из свеклы	60	0.87	2.28	5.08	44.24	0.01	5.78	0.00	1.04	21.38	24.89	12.71	0.81				
<u>204</u>	Суп с пшеном	200	2.34	7.11	15.92	137.42	0.11	12.48	47.20	0.22	14.16	63.39	25.28	0.88				
<u>591</u>	Гуляш из говядины	90	18.07	17.92	2.06	241.70	0.07	1.78	0.00	1.65	16.52	194.72	30.03	2.77				
<u>413</u>	Макаронны отв	150																
<u>883</u>	Кисель	200	4.99	6.77	31.79	208.20	0.08	0.00	44.25	0.75	9.45	40.58	7.20	0.74				
<u>5033</u>	Хлеб пшеничный	20	0.03	0.00	27.60	110.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<u>5045</u>	Хлеб ржаной	30	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22				
			1.68	0.33	14.82	69.60	0.03	0.00	0.27	-	6.90	31.80	7.50	0.93				
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		29.97	30.25	118.89	871.39	0.35	32.17	58.68	4.13	88.08	370.24	89.95	8.63				
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
4-день	ОБЕД						В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)				
5020	Икра из кабачков	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42				
208	Суп с вермишелью	200	2.39	2.36	17.30	100.35	0.10	14.00	14.16	0.26	12.85	53.58	20.16	0.83				
	Котлеты рыбные	100	25.35	0.89	6.47	125.91	0.02	0.00	0.01	0.00	43.2	273.68	23.83	0.37				

299	Картофельное пюре	150	3.33	4.47	21.06	138,56	0.15	24,15	27.00	0.17	49.95	99.94	32.06	1.11
861	Компот из св яблок	200	0.14	0.14	18.50	76.77	0.01	3.60	0.00	0.07	6.21	3.96	3.24	0.84
5033	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
5045	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	69.60	0.03	0.00	0.27	-	6.90	31.80	7.50	0.93
	ВСЕГО ЗА ОБЕД		35,55	13,69	92,61	629,59	0,34	45,95	41,44	2,58	147,71	498,16	98,59	4,72
5 ДЕНЬ	ОБЕД													
77	Салат из зеленого горошка	60	1.62	2.51	3.91	44.71	0.06	5.76	0.00	1.17	12.58	35.38	11.42	0.41
170	Борщ со сметаной	200	1.91	5.83	9.33	98.38	0.06	22.28	26.80	1.09	35.87	48.87	20.68	0.84
621	Шницель	90	13.92	15.42	5.62	216.78	0.06	0.80	29.50	0.46	11.38	143.69	17.92	2.07
413	Макароны отв	150	4.99	6.77	31.79	208.20	0.08	0.00	44.25	0.75	9.45	40.58	7.20	0.74
943	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	15.05	61.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
5033	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
5045	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	69.60	0.03	0.00	0.27	-	6.90	31.80	7.50	0.93
	Всего за обед		25,68	31,02	90,36	746,50	0,31	28,84	100,82	3,69	80,63	313,32	67,52	5,26