

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Подорожниковской основной школы Ярцевского района Смоленской области**

№ рецептуры	Наименование блюда Возраст 7-11 лет.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	день 1																			
20	Салат из свеклы с сыром.	60	1,33	3	8,52	84,12	0,02	2,23	0	0	0,9	0	13	28,32	0,01	58	0	4	0,32	
86	Суп-лапша с птицей.	200	0	1	4,7	162,5	0,08	5,8	0,1	0,1	0,1	0	8	18	0	58	0,01	0	0,8	
250	Гороховое пюре.	150	10,2	10,6	42,1	126,74	0,04	0	0	0	2	0,1	95,7	0	0	100	0	19	1,05	
637	Птица тушеная.	90	1	6,1	6,4	244	0,14	5,1	0	0	2	0,15	139	0	0,01	23,36	0	9	0,1	
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0	
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4	
	Итого за обед:	750	17,07	22,52	84,02	747,92	0,48	15,3	0,12	0,2	5,01	0,35	294,6	111,8	0,02	322,4	0,12	32	3,67	
	день 2																			
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2	
106	Суп картофельный с рыбными	200	0	3,5	7,8	207,8	0,06	0,5	0	0	2,1	0	26	99,87	0	41,6	0,01	22	0,8	

	фрикадельками																		
306	Ленивые голубцы.	250	3	10	0	415,3	0	0,5	0	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0	0,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	800	7,64	21,4	56	823,87	0,46	39,2	0,02	2,1	4,21	0,11	92	286,3	0	391,6	0,12	33	4,6
	день 3																		
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62
83	Борщ с капустой и сметаной.	200	0,91	2,02	0	104,58	0,05	1,4	0	0,1	0	0	36,3	22	0	53,69	0	33,7	0,83
173	Каша гречневая со с/м	180	4,59	5,04	14,49	272,3	6,9	0	0	0	0	0	0,03	6,9	0	78,58	0	9,9	0,33
441	Печень по-строгоновски.	90	20,7	6,6	60	136,2	0	3,1	0,1	0	0,89	0	60	41	0,02	47	0	49	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
	Итого за обед:	870	61,84	16,68	159,8	769,14	7,41	16,7	0,14	1	3,91	0,1	165,2	378,4	0,02	324,3	0,11	120	4,38
	день 4																		
54	Салат из свеклы с маслом растительным и яблоком.	100	5,4	3,04	7,01	110	0	3	0	0	1,6	0	6,4	7	0	70	0	7	0,3
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5

694	Картофельное пюре.	200	0	26	23	215	0,06	0,75	0,03	0	0	0,1	29,4	20,3	0	1,2	0	1,35	2,09
147	Рыба припущенная.	100	5	12,05	13,7	204,9	0,01	0	0	0	0,09	0	7	202,6	0	4	0	3,4	0,64
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	900	22,19	54,71	120	885,46	0,3	8,25	0,05	0,12	3,75	0,4	142,7	295,6	0	212,2	0,14	14,3	4,93
	день 5																		
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
25	Суп картофельный с клёцками и птицей.	250	7	8,7	6	212,3	0,09	6	0	0	0	0,1	24	130	0	60	0	51	6
332	Макаронны с м/с.	180	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,4	99	0	4	0	0	1,73
591	Кисель	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
695	Ватрушка с творогом	80	9,3	7,2	3,33	126,57	0,14	0,55	0	0,2	0	0,3	151	0	0,04	100	0	102	0
	Итого за обед:	950	32,46	27,37	224,4	1098,07	0,61	15,5	31,61	1,78	1,9	1,12	400,9	294,5	0,04	355	0,1	192	9,62
		900																	
	день 6																		
20	Салат из свеклы с сыром.	60	1,33	3	8,52	84,12	0,02	2,23	0	0	0,9	0	13	28,32	0,01	58	0	4	0,32
197	Рассольник со сметаной.	250	14	5,4	14,21	175,6	0,03	8,5	0	0	0	0,1	90	90	0	19	0	20	1,8
141	Рагу из овощей.	150	1,6	0,08	27,5	196,24	0,2	20	0	1,2	0,1	0	8,2	65	0	54,3	0	0,1	0
	Сосиска	90	9,54	17,21	0,71	195,78	0,021	0	0	0,48	2,12	0,16	147,3	0	0,01	24,76	0	9,54	0,1

	отварная																		
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
	Итого за обед:	800	31,08	27,51	73,24	782,3	0,471	32,9	0,02	1,78	3,13	0,36	297,4	248,8	0,02	239,1	0,11	33,6	3,62
	день 7																		
74	Салат овощной "Степной".	60	0,9	5,69	25,7	64,39	0,2	45	0	2	2	0	7,49	20	0	220,4	0	10	2
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5
694	Картофельное пюре.	180	0	26	31,47	254,4	0,02	0,42	0,02	0	0	0	19,08	0,72	0	65,18	0	0	0
441	Печень по-строгоновски.	100	22,7	6,7	62	140,3	0	3,2	0,1	0	1	0	62	137	0,02	48	0	15	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
	Итого за обед:	810	35,39	52,01	195,5	814,65	0,45	53,1	0,14	2,12	5,06	0,3	188,5	223,5	0,02	470,6	0,14	27,5	3,4
	день 8																		
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62
83	Борщ с капустой и сметаной.	250	13,02	7,14	100,4	106,02	0,03	5,6	0,2	0,02	2	0,6	226,8	0	0,01	57,32	0	0	2,6
173	Каша гречневая со с/м	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
278	Тефтели мясные.	100	0	10	5	160,02	0,02	2	0,01	0	0	0,01	70	0	0	8	0	35,6	1,14
591	Кисель	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	Итого за обед:	900	44,43	24,39	345,8	901,9	7,96	21,4	31,22	0,6	5,01	1,11	357,9	191,1	0,01	295,8	0,1	77,4	6,52

			44,43	24,39	345,8	901,9	7,96	21,4	31,22	0,6	5,01	1,11	357,9	191,1	0,01	591,6	0,1	77,4	6,52
	день 9																		
54	Салат из свеклы с маслом растительным и яблоком.	100	5,4	3,04	7,01	110	0	3	0	0	1,6	0	6,4	7	0	70	0	7	0,3
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками .	250	12	23,89	23,07	253,51	0,03	0	0	0	0	0	19,54	100	0,01	42	0,03	30,1	1,19
332	Макароны с м/с.	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
486	Рыба тушёная с овощами.	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
	Итого за обед:	950	32,84	30,85	106,8	858,97	0,48	30,6	0,42	0,9	1,72	0,2	166,9	307,5	0,01	335	0,14	58,1	5,39
	день 10																		
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
200	Суп картофельный .	250	0	1,2	5,8	203	0,1	7,2	0,12	0,12	0,12	0	10	21	0	72,5	0,01	0	1
268	Котлеты мясные.	100	8,01	18	35,4	171,6	0,02	3	0,01	0	2,05	0,06	152	170	0	30	0	0	0
21	Рис отварной с маслом сливочным.	200	0,2	6,2	0,13	215	0	0	0,3	0	0	0,1	5	3	0	25	0	0	2
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4

859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	Итого за обед:	800	25,42	29,8	88,63	881,96	0,47	14,9	0,43	1,22	3,18	0,68	22,4	256,5	0	277,5	0,11	38,9	5,32