

Утверждаю

Директор школы

О.Н.Косолапенкова



**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся**

1-4 классов (обед)

в 2021-2022 учебном году

МБОУ Митрофановской СОШ

Кантемировского района Воронежской области

Сезон: осенне-зимний, весенний

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Воронежской области в 2021/2022 учебном году

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг												
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C									
Обед																													
Зеленый горошек отварной	19	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	12,600	37,200	75,300	0,160	0,015	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,000
Рассольник со сметаной	68	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	29,040	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080	1,180	0,008	0,008	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	7,300
Рис отварной	69	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,980	180,360	270,160	100,120	0,320	0,060	0,008	6,060	0,040	0,280	0,140	3,280	0,040	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Рыба, тушеная в томате с овощами	71	100	9,470	4,970	4,410	100,040	38,580	39,860	162,020	182,600	0,400	0,000	0,024	0,740	0,005	0,070	0,070	0,750	0,005	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,320
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из свежих фруктов (из яблок)	43	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,200
Итого:		800	36,20	17,03	111,11	724,44	136,51	266,00	614,38	564,12	1,37	0,14	0,04	9,58	0,05	0,52	0,32	5,69	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	20,82	20,82
Итого за день:		800	36,20	17,03	111,11	724,44	136,51	266,00	614,38	564,12	1,37	0,14	0,04	9,58	0,05	0,52	0,32	5,69	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	20,82	20,82	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
																					Обед
Икра кабачковая для детского питания	22	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	75,300	0,010	0,000	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,000	4,200	
Суп овощной на курином бульоне	92	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,000	0,003	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,000	14,340	
Гуляш из отварного мяса	15	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360	
Вермишель с маслом	10	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,000	0,000	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сок фруктовый или овощной	84	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200	0,000	4,000	
Итого:		750	27,36	22,01	84,95	655,15	107,23	78,64	500,86	551,64	2,08	0,05	0,11	7,69	0,05	0,28	0,29	5,05	0,16	22,90	
Итого за день:		750	27,362	22,01	84,95	655,145	107,23	78,635	500,86	551,64	2,08	0,0535	0,1131	7,69	0,048	0,282	0,285	5,05	0,161	22,9	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг																	
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C															
																					Обед														
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	78	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	75,300	0,010	0,002	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,354		
Щи со сметаной	104	200	1,680	1,340	7,380	49,320	51,800	21,600	43,120	85,300	0,430	0,007	0,003	0,620	0,020	0,060	0,040	0,720	0,020	0,020	0,040	0,020	0,060	0,040	0,075	1,245	0,030	0,105	0,075	1,245	0,000	0,000	0,000	0,000	19,740
Картофель и овощи, тушеные в соусе	56	150	3,105	5,295	13,920	141,465	28,350	29,565	81,450	144,100	0,420	0,010	0,038	1,125	0,030	0,105	0,075	1,245	0,030	0,105	0,075	1,245	0,030	0,105	0,075	1,245	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,590	
Котлеты рыбные паровые	103	90	22,815	0,801	5,823	113,319	38,880	21,447	246,312	154,700	2,490	0,100	0,010	0,333	0,009	0,018	0,144	2,232	0,009	0,018	0,144	0,009	0,018	0,144	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	23,340	0,000	0,000	
Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Компот из свежемороженой ягод витаминизированный	41	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	42,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	40,000	
Итого:		740	30,70	12,22	68,61	514,61	159,09	94,97	400,52	546,00	3,41	0,17	0,06	4,04	0,06	0,22	0,30	4,70	0,30	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	23,348	70,684	
Итого за день:		740	30,702	12,218	68,607	514,61	159,09	94,97	400,52	546	3,41	0,169	0,059	4,038	0,059	0,219	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	4,695	0,059	0,219	0,297	23,348	70,684	70,684	70,684		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
																					Обел
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	81	60	0,996	4,254	5,100	62,118	21,954	12,912	26,286	113,200	0,010	0,007	0,000	0,810	0,000	0,012	0,024	0,144	0,000	2,886	
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	91	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,003	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720	
Жаркое по - домашнему	16	250	13,275	13,575	24,250	304,675	36,375	57,900	212,850	210,900	0,760	0,000	0,010	2,950	0,025	0,200	0,175	4,400	0,000	5,125	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Плоды и ягоды свежие	65	150	0,630	0,630	14,685	70,500	24,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	3,315	0,000	0,060	0,030	0,435	0,000	10,500	
Компот из свежих фруктов (из яблок)	43	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200	
Итого:		900	28,77	20,86	95,20	694,79	148,76	109,29	399,70	559,67	2,37	0,02	0,04	9,70	0,03	0,42	0,33	6,72	0,03	33,43	
Итого за день:		900	28,773	20,859	95,195	694,793	148,76	109,29	399,7	559,67	2,37	0,0166	0,038	9,695	0,033	0,418	0,333	6,719	0,03	33,431	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Обед																					
Салат из огурцов с растительным маслом	80	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670	
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	91	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,008	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720	
Печень по-строгановски	20/158	100	16,730	15,780	4,250	225,820	38,440	25,170	150,670	167,000	0,660	0,100	0,005	2,260	0,030	0,040	0,110	2,280	0,060	0,480	
Каша гречневая рассыпчатая	31	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Плоды и ягоды свежие	65	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000	
Компот из сухофруктов витаминизированный	44	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800	
Итого:		950	33,79	30,51	126,83	932,26	196,63	227,35	566,07	609,17	1,56	0,31	0,05	14,42	0,07	0,51	0,42	7,73	1,05	32,67	
Итого за день:		950	33,788	30,51	126,83	932,264	196,63	227,35	566,07	609,17	1,56	0,3096	0,048	14,417	0,068	0,508	0,419	7,726	1,05	32,67	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Обед																					
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	74	60	0,990	4,254	2,946	54,462	27,936	11,328	20,160	169,300	0,010	0,249	0,030	0,354	0,000	0,018	0,024	0,432	0,000	15,456	
Суп рыбный из консервов	93	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,340	43,520	131,220	81,040	0,430	0,004	0,003	1,040	0,006	0,080	0,080	2,220	0,000	6,420	
Макароны отварные с маслом	51	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	87,700	0,490	0,000	0,030	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,000	0,000	
Котлета мясная рубленая паровая	16	90	13,239	5,319	4,896	112,545	12,240	18,558	113,049	154,700	0,740	0,008	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Компот из кураги витаминизированный	42	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	62,600	0,080	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800	
Итого:		740	31,59	18,20	97,18	678,10	184,10	104,69	331,28	599,34	1,78	0,31	0,08	4,80	0,05	0,23	0,27	6,74	0,05	22,68	
Итого за день:		740	31,591	18,203	97,182	678,102	184,1	104,69	331,28	599,34	1,78	0,3109	0,078	4,802	0,051	0,232	0,267	6,735	0,051	22,676	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Обед																					
Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным	53	60	0,714	4,434	4,416	61,248	16,200	10,974	16,128	75,300	0,010	0,002	0,003	0,468	0,000	0,018	0,024	0,276	0,000	2,328	
Суп гороховый вегетарианский	90	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,001	0,002	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260	
Котлета из мяса кур	47	90	13,680	4,788	5,508	110,268	12,240	18,558	113,049	154,700	0,160	0,700	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000	
Капуста тушеная	25	150	3,180	6,720	6,975	119,700	88,950	36,195	69,960	168,300	0,160	0,070	0,004	1,260	0,030	0,045	0,060	1,035	0,000	16,950	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Плоды и ягоды свежие	65	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000	
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	41	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	92,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	40,000	
Итого:		940	26,67	17,74	87,82	632,14	214,88	109,15	289,30	774,65	0,90	0,83	0,04	10,49	0,05	0,40	0,30	5,81	0,00	77,54	
Итого за день:		940	26,666	17,742	87,819	632,136	214,88	109,15	289,3	774,65	0,9	0,8259	0,0435	10,486	0,05	0,403	0,3	5,814	0	77,538	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер технологической карты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг													
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C											
																					Обед										
Винегрет с растительным маслом	12	60	0,966	3,114	5,040	54,906	16,020	13,164	28,254	75,300	0,130	0,003	0,001	0,540	0,000	0,036	0,030	0,390	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600
Суп овощной на курином бульоне	92	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,010	0,002	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,340
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	72	250	24,975	21,525	31,200	423,175	95,000	78,150	423,950	170,500	0,980	0,002	0,003	2,450	0,150	0,275	0,250	3,125	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Компот из сухофруктов витаминизированный	44	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	
Итого:		750	32,75	25,54	89,36	722,32	195,39	148,69	787,34	383,84	1,60	0,02	0,01	5,55	0,15	0,49	0,46	5,86	0,15	0,15	0,49	0,46	5,855	30,001	30,001	30,001	30,001	40,14	40,14		
Итого за день:		750	32,753	25,539	89,36	722,321	195,39	148,69	787,34	383,84	1,6	0,0198	0,0109	5,55	0,15	0,491	0,46	5,855	0,15	0,15	0,491	0,46	5,855	30,001	30,001	30,001	30,001	40,14	40,14		