

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6

 /Е.А. Шимова/

«26» марта 2021 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

«26» марта 2021 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях

(всесезонное) на 2021 учебный год

для столовой при МКОУ ООШ № 6

г. Первоуральск

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	200/ 10	163	5,1	4,9	4,6	0,4	0,2	1,8	0,6	57,6	18,2	1	72,6
278/2007	Тефтели мясные с соусом	100	151	9,6	8,5	8,5	0,34	0,1	4,02	0,19	192	109	0,85	4,02
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	206	8,55	6,52	40,8	0,1	1,1	0	0	154	210	21,1	654
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	827	774	32,8	24	102	0,8	1,6	7,5	0,8	544	372	82	829

**ВТОРНИК
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
43/2004	Салат из свежей капусты	60	42,8	0,84	3,1	5,3	0	0	19,2	1,2	27	7,8	1,2	21,6
132/2004	Рассольник ленингр., со сметаной	200/ 10	149	1,68	4,08	5,88	0,02	0,1	138	0,3	27,7	21,8	2,6	69,9
388/2004	Шницель рыбный с/с	100	158	12,5	11	12,9	0,01	0,1	0,06	0,1	39,4	25,5	2,41	32,8
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,8	0,04	0,2	250	0,57	16,3	46,9	1,12	73
648/2004	Кисель плодово- ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
421/2007	Сдоба обыкновенная	75	126	6,2	4,4	45	9,3	15	48	0,9	393	97,5	2,4	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	855	819,3	31,3	28,4	136	9,4	16	480	3,1	542	224	74	524

**СРЕДА
ОБЕД**

58/2011	Свекольник со сметаной	200/ 10	108	2,04	5	14,1	0,06	0,1	8,78	0,6	3,66	61,5	1,33	206
291/2007	Плов из грудки кури	200	208	15,2	13	36,2	0	0,1	1,01	0,87	45,1	47,5	2,19	45,9
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9	0	0	0,04	0,2	44,8	6	1,3	15,4
Пром.	Сок фруктовый	200	136	1	0	21,2	0	0	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	860	684,6	22,5	18,6	125	0,1	0,3	181	1,7	197	202	61	308

ЧЕТВЕР

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	198	2,25	6,3	10,3	0	0,1	76	1,5	104	28,2	3,8	98,1
268/2007	Шницель мясной с/с	110	219	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
312/2007	Пюре картофельное	150	151,3	3,26	5,57	22	0,04	0,2	250	0,57	16,3	46,9	1,12	73
	Огурец свежий порционный	20	7,5	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26	0	0	7,84	0,2	11,2	6,01	3,12	14,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	750	804,8	25,4	26,9	115	0,2	0,6	356	3,5	205	198	69	217

ПЯТНИЦА

ОБЕД

17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	200	4,6	6,5	25	0,2	0,2	124	0,4	36	76	7,5	73
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури с/с	110	117	15	9,35	11,4	0,2	0,1	3,54	0,2	318	42,5	178	175
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6	0,1	0,4	1,23	0,2	86,3	265	29,8	199
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6	0	0	19,5	0,49	24	13,5	3,3	16,5
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,6
772/2004	Булочка с маком	75	123	6,15	2	47,3	0,01	1	0	0,2	1,1	11,3	1,2	54,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	905	853	35,9	26,6	174	0,5	1,8	148	1,5	496	430	279	538

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

147/2004	Суп с макарон. издел., с мясн. фрикадельк.	200/10	121	2,4	5,3	15,7	0,04	0,1	4,88	0,1	102	16,4	105	44,2
268/2007	Биточек мясной с/с	100	209	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	206	8,55	6,52	40,8	0,1	1,1	0	0	154	210	21,1	654
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0,1	15,2	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
Пром.	Сок фруктовый	200	88	1	0	21,1	0	0	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	937	806	31,4	26,2	132	0,3	1,5	178	0,4	393	405	186	770

**ВТОРНИК
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
43/2004	Салат из свежей капусты	60	52,8	0,84	3,1	5,3	0	0	19,2	1,2	27	7,8	1,2	21,6
133/2004	Суп картофельный с рыбой	200	136	5	5,2	11	12	0,1	5	0	36,2	27,9	1,01	141
478/2004	Запеканка картофельн. с мясом с/с	210	346	20	20	54,4	0,2	0,3	6,1	0,4	33	32	4	38,3
Пром.	Кукуруза консервир.	20	11,6	0,58	0,12	1,98	0,04	0,2	0,58	0,04	0,08	0,76	0,4	1,16
66/2003	Напиток витамин. из шиповника	200	128	0	0	27,3	0	0	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	800	791,4	30,3	29	124	12	0,8	271	1,7	135	93	71	219

**СРЕДА
ОБЕД**

171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренк.	200/ 10	152	3,7	5,24	19,8	0,05	0,1	99,4	0,3	28,9	61,5	6,76	71
297/2007	Фрикадельки из курицы	110	196	14,5	10,8	9,28	0,3	0	0,63	0,2	16	16,9	0,8	96
204/2007	Макаронь отварные	150	196	12	17	47	0,1	0,1	3,3	0	11,5	63,6	0,53	32
648/2004	Кисель плодово- ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	825	814	39,4	37,1	129	0,5	0,4	128	0,5	205	179	72	296

**ЧЕТВЕРГ
ОБЕД**

132/2004	Рассольник ленингр., со сметаной	200/ 10	169	1,68	4,08	5,88	0,02	0,1	138	0,3	27,7	21,8	2,6	69,9
56/2003	Голубцы "Любительские" с/с	110	171	9,1	6,3	6,9	0	0,5	31	1,3	28,4	10,7	1,3	25,2
312/2007	Пюре картофельное	150	151,3	3,26	5,57	22	0,04	0,2	250	0,57	16,3	46,9	1,12	73
	Огурец свежий порционный	20	7,5	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
349/2007	Компот из урюка	200	130	1,2	0	32,6	0	0,3	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0	60	0,21	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	750	745,8	19,8	17,3	109	0,1	1,2	440	3,2	163	137	71	238

**ПЯТНИЦА
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
110/2004	Борщ с капустой свеж. и картоф., со сметаной	200/ 10	136	4,1	5,16	18,2	0,06	10	32,3	0,6	262	61,5	1,61	206
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури	200	182	14	8	19,8	0,3	0,2	11	0,4	29	13	2,1	133
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,6
Пром.	Сок фруктовый	200	136	1	0	21,2	0	0	171	0,06	80	70	0	40
738/2004	Пирожок с повидлом	75	185	4,8	4,6	46	0	0	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,1	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	945		814	28	18,4	0,4	11	215	1,1	409	170	67	404