

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 с 11 лет и старше, обучающихся
в общеобразовательных учреждениях (всесезонное) на 2021 учебный год**

для столовой при МКОУ ООШ № 6 г.г. Дружнинское

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/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность 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 гречками	250/20	178	6,3	6,2	5,75	0,42	0,2	1,9	0,6	58	18,2	1	73
278/2007	Тефтели мясные с/с	120	193	8,4	12	13	0,3	0,1	4,02	0,2	192	109	0,9	4,02
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	280	8,1	9	54	0,1	1,1	0	0	155	212	22	655
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.	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	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	932	905	32,3	31,4	119,9	0,82	1,55	7,62	0,8	546	374,6	82,63	829,9

ВТОРНИК

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность 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	100	88	1,4	5,1	8,9	0	0,05	32	1,5	45	13	1,8	36
132/2004	Рассольник ленинградск., со сметаной	250/10	156	2,1	5,1	7,3	0,02	0,2	140	0,4	28	23	2,8	70
388/2004	Шницель рыбный с/с	100	200,65	12,53	11	12,89	0,01	0,06	0,06	0,1	39,4	25,52	2,41	32,8
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
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	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	975	945,7	33,53	32,5	145,5	9,37	15,76	496,1	3,6	561	231,1	75,31	539,2

СРЕДА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
58/2011	Свекольник со сметаной	250/10	210	2,5	6,25	1,25	0,2	0,2	9,2	0,7	4,2	62,3	1,5	207
291/2007	Плов из грудки курицы	250	267	19	16,2	45	0	0,08	1,5	1,067	56,3	59,3	2,7	57,46
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	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8	0	0,16	0	0	23,4	17	56	1
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4	0	0,16	0	0	23,4	17	56	1
	ИТОГО :	820	962,6	30,7	23,65	144,6	0,2	0,62	181,7	2,027	232	231,6	117,5	321,9

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче 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	250/10	198	2,25	6,3	10,34	0	0,1	76,2	1,5	104	28,2	3,8	98,1
268/2007	Шницель мясной с/с	120	219	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
	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	14,83
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	850	830,5	29,55	27,6	118,9	0,24	0,75	357,5	3,6	205	198,7	69,32	217,9

ПЯТНИЦА

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	200	4,6	6,5	25	0,2	0,2	124	0,4	36	76	7,5	73
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры с/с	110	117	15	9,35	11,4	0,2	0,1	3,54	0,2	318	42,5	178,3	175
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	29,77	199
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6	0	0,01	19,5	0,49	24	13,5	3,3	16,5
772/2004	Булочка с маком	75	123	6,15	2	47,25	0,01	1	0	0,2	1,1	11,25	1,2	54,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	920	815	29,75	24,6	127,2	0,5	0,83	148,4	1,29	495	419,2	277,9	483,1

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
247/2004	Суп с макарон. издел., с мясн. фрикадельк.	250/10	151,2	3	6,6	19,6	0,04	0,2	5	0,2	103	17	106	45
268/2007	Биточек мясной с/с	120	209	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	280	8,1	9	54	0,1	1,1	0	0	155	212	22	655
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	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	1027	910,2	31,5	30	149,3	0,34	1,67	178,4	0,46	395	407,2	188,1	771,4

ВТОРНИК

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность 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	100	88	1,4	5,1	8,9	0	0,05	32	1,5	45	13	1,8	36
133/2004	Суп картофельный с рыбой	250	206	6,3	6,5	13,8	14	0,2	7,5	0	48,2	34	1,3	152
478/2004	Запеканка картофельн. с мясом с/с	250	395,5	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	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	880	946,1	32,18	32,32	130,5	14,24	0,93	286,2	2,04	165	103,9	71,8	244,8

СРЕДА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренками	250/20	175	5,2	7,6	23,54	0,06	0,3	101,2	0,4	32,5	62,4	7,25	78
297/2007	Фрикадельки из курицы	120	196	14,5	10,8	9,28	0,3	0	0,63	0,2	16	16,9	0,8	96
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	29,77	199
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 "Альпигурт"	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	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	925	858	34,3	30	118,4	0,46	0,82	127,9	0,8	284	381,6	102,2	470,4

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
132/2004	Рассольник ленингр. со сметаной	250/10	219	2,1	5,1	7,3	0,02	0,2	140	0,4	28	23	2,8	70
56/2003	Голубцы "Любительские" с/с	120	171	9,1	6,3	6,9	0	0,5	31	1,3	28,4	10,7	1,3	25,2
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
	Огурец свежий порц.	20	6,4	0	0	1,6	0	0,01	3,5	0	8,5	0	0,25	21
349/2007	Компот из урюка	200	130	1,2	0	32,6	0	0,3	1	0	43,2	27,45	6,6	52,98
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	940	876,4	25,1	18,3	112,7	0,06	1,5	487,5	2,61	182	139,2	68,85	267,2

ПЯТНИЦА

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
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	126,6	2,25	7,2	13,44	1,25	0,1	17,5	0,75	56,2	25,5	1,25	48
436/2004	Жаркое по-домашнему с грудкой куры	250	245	17,5	10	14,8	0,4	0,3	12	0,5	30	14	2,8	134
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
Пром.	Сок фруктовый	200	136	1	0	21,2	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
738/2004	Пирожок с повидлом	75	185	4,8	4,6	46	0	0,04	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	1045	867,6	29,65	22,4	137	1,65	0,61	200,8	1,31	204	135,2	67,82	247,4