

Утверждаю:

МБОУ «Гелигинская СОШ»

Директор *Денисов В.П.*

« *31* » *августа* 2020г.



МЕНЮ

10-дневное

Возраст 7-10 лет

на 2020-2021 учебный год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 10 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|--|-------|------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|------|--------------|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром. молочная (рисовая) | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,29 | 8,13 | 79,36 | 419,42 | 139,72 | 47,93 | 182,18 | 1,72 | 0,14 | 1,30 | 20,01 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 25,71 | 43,02 | 69,47 | 0,07 | 0,11 | 6,80 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 2,33 | 6,43 | 48,25 | 239,59 | 44,73 | 60,55 | 111,05 | 1,27 | 0,19 | 6,80 | 0,00 | | |
| | ИТОГО: | | 8,62 | 14,56 | 127,61 | 659,01 | 184,45 | 108,48 | 293,23 | 2,99 | 0,33 | 8,10 | 20,01 | | |

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|
| 182 | Каша из хлопьев «геркулес» молочная жидкая | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 221,60 | 79,60 | 315,40 | 2,10 | 32,00 | 0,86 | 2,08 | 1,69 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,75 | 4,45 | 75,86 | 362,82 | 98,62 | 332,93 | 43,68 | 33,20 | 0,94 | 2,08 | 1,69 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,02 | 82,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 2,10 | 4,38 | 48,92 | 223,22 | 54,52 | 38,53 | 84,16 | 2,15 | 0,12 | 8,23 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 8,85 | 8,83 | 124,78 | 586,04 | 153,14 | 371,46 | 127,84 | 35,35 | 1,06 | 10,31 | 1,69 |

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 390 | Каша манна молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,30 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,89 | 6,55 | 58,60 | 299,86 | 211,19 | 41,05 | 197,63 | 1,50 | 0,16 | 1,09 | 36,72 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 | 0,01 | 1,83 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 26,93 | 23,80 | 88,89 | 594,36 | 57,19 | 73,04 | 289,93 | 4,59 | 0,33 | 3,11 | 25,20 |
| | ИТОГО: | | 33,82 | 30,35 | 147,49 | 894,22 | 268,38 | 114,09 | 487,56 | 6,09 | 0,49 | 4,20 | 61,92 |

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая) | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 9,40 | 73,50 | 111,10 | 2,49 | 0,11 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 5,32 | 5,31 | 64,73 | 307,22 | 28,42 | 91,03 | 152,68 | 3,69 | 0,19 | 0,00 | 20,00 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 7,38 | 7,17 | 61,13 | 341,22 | 55,66 | 55,41 | 186,40 | 1,99 | 0,17 | 8,37 | 12,00 |
| | ИТОГО: | | 12,70 | 12,48 | 125,86 | 648,44 | 84,08 | 146,44 | 339,08 | 5,68 | 0,36 | 8,37 | 32,00 |

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 161,62 | 24,14 | 137,98 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,60 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,40 | 5,66 | 57,74 | 286,42 | 180,64 | 41,67 | 179,56 | 1,71 | 0,17 | 0,91 | 30,60 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 286 | Тефтели мясные | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 43,90 | 21,60 | 106,70 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 13,19 | 16,04 | 75,14 | 476,92 | 107,29 | 72,43 | 252,19 | 3,37 | 0,30 | 22,65 | 69,60 |
| | ИТОГО: | | 19,59 | 21,70 | 132,88 | 763,34 | 287,93 | 114,10 | 431,75 | 5,08 | 0,47 | 23,56 | 100,20 |

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром. молочная (рисовая) | 160 | 2.32 | 3.96 | 28.97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 2.97 | 4.41 | 67.87 | 302.22 | 23.72 | 33.93 | 92.18 | 1.56 | 0.10 | 0.00 | 20.00 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5.83 | 4.56 | 13.59 | 118,80 | 25,52 | 32,01 | 103,97 | 1,29 | 0,12 | 9,87 | 3,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145,20 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 9.80 | 8.73 | 63.98 | 377.22 | 160.54 | 63.54 | 235.55 | 2.65 | 0.24 | 11.17 | 3.97 |
| | ИТОГО: | | 12.77 | 13.14 | 131.85 | 679.44 | 184.26 | 97.47 | 327.73 | 4.21 | 0.34 | 11.17 | 23.97 |

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|
| 182 | Каша из хлопьев «геркулес» молочная жидкая | 200 | 6.10 | 4.00 | 36.96 | 221,60 | 79,60 | 315,40 | 2,10 | 32,00 | 0,86 | 2,08 | 1,69 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6.75 | 4.45 | 75.86 | 362.82 | 98.62 | 332.93 | 43.68 | 33.20 | 0.94 | 2.08 | 1.69 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
| 336 | Капуста тушеная | 180 | 3.33 | 7.77 | 41.42 | 256,23 | 26,35 | 52,79 | 143,51 | 2,08 | 0,28 | 37,80 | 37,80 |
| 608 | Котлеты | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183,00 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12 | 23,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 16.42 | 17.46 | 92.88 | 580.45 | 80.37 | 96.02 | 318.19 | 4.48 | 0.44 | 37.92 | 60.80 |
| | ИТОГО: | | 23.17 | 21.91 | 168.74 | 943.27 | 178.99 | 428.95 | 361.87 | 37.68 | 1.38 | 40.00 | 62.49 |

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 390 | Каша манна молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,30 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,89 | 6,55 | 58,60 | 299,86 | 211,19 | 41,05 | 197,63 | 1,50 | 0,16 | 1,09 | 36,72 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 436 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 0,13 | 5,61 | 15,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 17,86 | 5,12 | 52,62 | 306,85 | 38,46 | 58,59 | 252,21 | 3,72 | 0,21 | 5,61 | 15,00 |
| | ИТОГО: | | 24,75 | 11,67 | 111,22 | 606,71 | 249,65 | 99,64 | 449,84 | 5,22 | 0,37 | 6,70 | 51,72 |

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром. молочная (гречневая) | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 9,40 | 73,50 | 111,10 | 2,49 | 0,11 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 5,32 | 5,31 | 64,73 | 307,22 | 28,42 | 91,03 | 152,68 | 3,69 | 0,19 | 0,00 | 20,00 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|
| 202 | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 25,71 | 43,02 | 69,47 | 0,07 | 0,11 | 6,8 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 2,17 | 6,43 | 59,01 | 305,79 | 45,13 | 60,55 | 114,65 | 1,05 | 0,20 | 7,88 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 7,49 | 11,74 | 123,74 | 613,01 | 73,55 | 151,58 | 267,33 | 4,74 | 0,39 | 7,88 | 20,00 |

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|--------|
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 161,62 | 24,14 | 137,98 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | 30,60 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 6,40 | 5,66 | 57,74 | 286,42 | 180,64 | 41,67 | 179,56 | 1,71 | 0,17 | 0,91 | 30,60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 286 | Тефтели мясные | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 43,90 | 21,60 | 106,70 | 0,96 | 0,06 | 0,85 | 39,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 29,82 | 27,28 | 86,30 | 689,22 | 108,02 | 86,63 | 347,58 | 4,35 | 0,20 | 1,86 | 87,00 |
| | ИТОГО: | | 36,22 | 32,94 | 144,04 | 975,64 | 288,66 | 128,30 | 527,14 | 6,06 | 0,37 | 2,77 | 117,60 |