

Согласовано

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по
Калужской области в Бабынинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах
И.В. Новичихина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся МКОУ «Сильковская основная общеобразовательная школа»
на 2021 – 2022 учебный год
1 – 4 классы

Завтраки за счет родительской платы
Обеды бесплатные за счет бюджетных средств

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день															
Завтрак															
94	Каша рисовая с маслом	220	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	75,2	76,2	23,42	0,38	
9	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	100	143,6	0,76	
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	85	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,4	
		450	8,58	5,75	70,98	414,2	0,12	1,06	0,03	0	106,8	181,8	193,02	1,54	
Обед															
57	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,025	202	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	
3	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,28	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74	
	Салат свежие помидоры с луком	60	0,11	0,62	0,47	79,1	0,006	2,04	0	0	1,76	3,28	1,78	0,08	
270	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	5,0	0	16,0	11,0	9,0	2,2	
			31,56	29,83	212,58	817,1	0,241	23,527	65	0	130,87	343,02	105,53	7,22	
	Итого в день	820	40,14	35,58	283,56	1231,3	0,361	24,58	65,03	0	237,67	524,82	298,55	8,76	

2. день														
Завтрак														
42	Залежанка творожная с повидлом	220/20	14,53	16,13	18,13	274,67	0,04	0,07	0	0	125,77	0	0	0,53
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	132,0	0,02	0,46	0,02	0	143,6	100,0	23,6	95,0
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	120,0	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
		470	17,74	18,76	56,5	546,0	0,43	0,53	0,02	0	277,37	126,0	29,2	95,93
Обед														
197	Суп рассольник	250	2,0	5,11	16,93	121,75	0,1	7,58	0	0	24,95	63,30	26,40	0,94
22	Сосиска	90	8,32	16,0	16,96	170,2	0,03	0	0	0	19,26	127,20	16,0	1,44
26	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,78	202,14	0,07	0	225,20	0	5,83	44,60	25,34	1,33
19	Добавка к гарниру (соленый огурец)	60	0,076	0,609	0,238	6,73	0,003	0,95	0	0	2,185	4,002	1,330	0,057
8	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
	Йогурт 5 %	100	5,0	3,2	8,5	68,0	0,003	0,6	0	0	124,0	95,0	15,0	0,1
		900	28,88	33,19	115,16	768,07	0,35	9,14	25,2	0	194,56	362,88	93,19	5,3
	Итого в день		46,62	51,95	171,66	1314,07	0,78	9,67	25,22	0	471,95	488,88	122,39	102,2

5 день

Завтрак			14,53	16,13	18,13	274,67	0,04	0,07	0	0	125,7	0	0	0,53
463	Сырники со сгущенным молоком	200												
270	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0	6,9	27,0	0	0,56	0	0	1,43	0		0,04
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	84,0	0,04	0	0	0	8,0	26,0	5,6	0,4
		430	15,78	16,37	34,27	385,67	0,08	0,63	0	0	135,2	26,0	5,6	0,97
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	1,75	4,89	8,48	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
23	Гуляш мясной	100	11,9	9,76	2,87	101,5	0,105	0,77	0	0	14,5	117,49	15,7	1,4
1	Канна гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,0	4,73
	Салат из моркови	60	0,11	0,02	0,86	4,04	5,0	0,63	0	0	2,43	4,4	3,08	0,11
8	Компот из ягод	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Булочка домашняя	40	2,2	0,9	15,4	296,2	0,08	0,45	0	0	140,2	94,95	14,43	0,72
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
	Фрукты свежие в ассортименте	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	20,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
		915	28,15	23,25	101,93	934,27	0,61	30,32	20,02	0,4	236,38	569,05	187,58	8,65
	Итого в день		43,93	39,62	136,2	1319,94	0,69	30,95	20,02	0,4	371,58	595,05	193,18	9,62

6 день

		6 день														
Завтрак																
213	1	5,7	5,3	0,3	72,0	0	0	0	25,3	0,08	5,7	1,15				
270	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	6,0	0	0	0,4				
	30	3,8	2,0	28,9	107,0	0,06	0	0	10,8	49,0	18,4	1,4				
	20	0	16,4	0,2	150,0	0	0	118,0	2,0	4,0	0	0				
	350	9,7	23,7	43,4	357,0	0,06	0	118,0	44,1	53,08	24,1	2,95				
Обед																
197	250	2,0	5,11	16,93	121,75	0,1	7,58	0	24,95	63,3	26,4	0,94				
26	200	6,62	5,42	31,78	202,14	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33				
	100	4,43	0,18	11,89	27,0	0,02	0,61	2,0	7,2	45,3	5,7	0,28				
4	60	0,158	0,499	0,766	8,302	0,002	2,5	0	4,16	3,06	1,42	0,058				
	200	1,36	0	29,02	156,0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,07				
7	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0				
	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	6,35	26,38	9,12	0,61				
	100	5,0	3,2	8,5	68,0	0,03	0,6	0	124,0	95,0	15,0	0,1				
	960	21,27	17,3	107,42	673,06	10,68	11,29	27,2	173,39	271,34	83,43	3,38				
		30,97	41,0	150,84	1030,06	10,68	11,29	145,2	217,49	324,42	107,53	6,33				
Итого в день																

8 день

8 день														
Завтрак		200	6,18	3,55	24,58	245,0	0,01	0,6	0,02	0	79,2	71,4	12,9	0,4
94	Каша пшениная со слив. маслом на молоке	200					0,01	0,6	0,02	0				
9	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Вафли	30	1,83	2,16	11,63	70,3	0,02	0,2	0,03	0,04	21,96	27,96	4,3	0,2
		430	11,53	9,43	61,7	460,5	0,14	2,7	0,14	0,04	223,16	189,36	30,93	1,17
Обед														
81	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03
3	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,28	60,0	0	56,38	249,13	59,38	2,74
19	Овощная добавка (соленый огурец)	60	0,11	0,02	0,86	4,04	0,005	0,63	0	0	2,43	4,4	3,08	0,1
270	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	68,0	0,03	0,6	0	0	124,0	95,0	15,0	0,1
		860	39,84	32,4	102,75	795,29	0,45	8,33	60,0	0	133,24	462,26	121,88	5,99
	Итого в день		51,37	41,83	164,45	1255,79	0,59	11,03	60,14	0,4	456,4	651,62	152,81	7,16

9 день

Завтрак		40/10/15	1,7	15,1	10,26	246,5	0,05	0	0,06	0	9,3	38,6	13,8	1,0
3	Бутерброд с маслом и сыром													
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0
		265	3,1	17,1	32,66	362,5	0,07	0	0,14	0	43,3	83,6	20,8	1,0
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
23	Мясной гуляш	100	11,9	9,76	2,87	101,5	0,105	0,77	0	0	14,5	117,45	15,7	1,4
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0	0,2	0	15,57	250,2	81,0	4,73
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,11	0,62	0,47	79,1	0,006	2,04	0	0	1,76	3,28	1,78	0,08
270	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,46	09,23	11,1	47,25	0,1	0,007	0	0	6,35	26,38	9,12	0,61
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,2	10,0	35,8	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3
		900	27,47	24,85	97,28	694,83	0,5	81,28	0,07	0,22	121,51	467,98	142,35	8,32
	Итого в день		30,57	41,95	129,94	1057,43	0,6	81,28	0,21	0,22	264,84	551,58	163,15	9,32

10 день													
Завтрак													
438	Омлет натуральный	150	8,87	13,0	1,53	158,67	53,02	13,0	0,02	0,02	0	0	0
270	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,24	9,24	84,0	0,04	0	0	0	8,0	26,0	0,4
		380	10,27	13,24	24,77	270,67	53,06	13,0	0,2	0,2	14,0	26,0	0,8
Обед													
	Суп рисовый с мясом курицы	250	6,12	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	1,24
21	Рыба припущенная с овощами	100	4,43	0,18	11,89	27,0	0,02	0,61	2,0	0	7,2	45,3	0,28
20	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	1,21
33	Салат: свекла и зеленый горошек	80	0,298	0,519	0,625	8,36	0,011	1,1	0,068	0	21,45	5,995	0,068
7	Кисель	200	1,36	0	29,02	156,0	0	0	0	0	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	25	2,2	2,42	7,35	42,0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,46	0,23	1,1	47,25	0,1	0,07	0	0	6,35	26,38	0,61
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	68,0	0,03	0,6	0	0	124,0	95,0	0,1
		960	24,53	15,09	107,66	626,31	0,41	32,44	32,668	0	212,945	373,51	3,57
	Итого в день		34,8	28,33	132,43	896,98	53,47	45,44	32,668	0,02	226,945	399,51	4,37

Составил повар:  Синьопулова И.В.