

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Центрального ГО  
Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области  
И.В. Мясникова



« \_\_\_\_\_ »

2020 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ «ООШ с.Мордово  
Красноармейского района»  
И.В. Лобанов



« \_\_\_\_\_ »

2020 года

**Примерное десятидневное меню завтрак - обед для обучающихся 1-9 классы  
МБОУ «ООШ с.Мордово» на 2020 – 2021 учебный год**

№ технологической карты		I ДЕНЬ *		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	B1	B2		C	Ca	Fe		
															Б	Ж
<b>ЗАВТРАК</b>		22	150	200	6,28	7,2	2,6	99,94	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06			
		242	50	50	6,4	8,8	0,05	98,0	0	0,05	17,2	6,52	0,36			
		378	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64			
			40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0			
			15	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03			
			50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17			
<b>ИТОГО</b>					19,24	30,88	41,99	549,17	0,62	0,57	18,0	217,06	2,09			
<b>ОБЕД</b>		43/40	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39			
		170			1,8	0	10,5	117	0,02	0,04	49,8	48	1			
		288	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04			
		304	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1			
		868	150	200	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63			
			200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68			
	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55					
	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77					
						810,41										
<b>ИТОГО:</b>					54,68	59,76	149,89	1372,58	1,01	3,51	48,71	524,8	7,15			

1 осень-зима (с 1 сентября по 28 февраля)

2 весна (с 1 марта)

№ технологической карты		2 день															
		до 11		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества				
		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2		С	Ca	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173	Каша молочная пшеница	150	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5					
15	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17					
360	Касель	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18					
	Батон	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0					
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30					
	<b>ИТОГО</b>			25,3	32,13	112,61	847,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85					
	<b>ОБЕД</b>																
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86					
208	Суп с клецками на мясном бульоне	200	250	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04					
226/309	Рыба запечённая с макаронными изделиями по-русски	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25					
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55					
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77					
							953,48										
	<b>ИТОГО:</b>			63,81	66,3	233,12	1800,9	0,87	1,12	33,0	515,7,7	8,00					



№ технологической карты	3 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минер. вещества		
	ЗАВТРАК	Масса порции			Б	Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe			
223	Запеканка творожная	150	200		28,88	22,17	48,38	508	0,75	0,21	1,15	381,27	1,41			
330	Соус сметанный сладкий	50	50		1,1	1,65	2,38	40,09	0,01	0	0,08	31,17	0,07			
350	Какао-напиток на молоке (3,2)	200	200		6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7			
	Хлеб пшеничный	40	50		3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0			
	<b>ИТОГО</b>				22,31	23,5	105,85	824,71	0,29	1,07	2,65	567,14	2,18			
	<b>ОБЕД</b>															
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100		0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18			
206	Суп фасолевый с гречками	200	250		8,04	5,16	25	180	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28			
608	Котлета мясная рубленая паровая	80	100		11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82			
336	Капуста тушёная	150	180		3,18	6,72	6,98	119,7	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26			
868	Компот из сухофруктов	200	200		1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68			
	Хлеб пшеничный	50	70		3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55			
	Хлеб ржаной	50	70		4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77			
	<b>ИТОГО:</b>				55,13	47,4	209,56	1609,35	0,732	1,61	23,45	741,09	8,72			

№ технологической карты		4 ДЕНЬ		до 11		старше 11			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		ЗАВТРАК		Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2	С		Ca	Fe				
		Масса порции	Масса порции															
168		Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	3,04	4,69	11,64	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33						
385		Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14						
		Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	0,168	0,12	0	0	0						
		Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	0	0,015	0	1,8	0,03						
		Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09						
		<b>ИТОГО</b>			14,2	24,97	56,08	0,36	0,65	0,83	316,38	1,03						
		<b>ОБЕД</b>																
14		Нарезка из свежих помидоров порционированная	60	100	0,92	3,04	5,42	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39						
190 106		Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68						
286/328		Голубцы с мясом и рисом в сметанном соусе	180/50	230/50	23,58	21,25	44,61	0,07	0,13	36,22	64,4	1,32						
868		Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68						
		Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	0,06	0,02	0	10	0,55						
		Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77						
		<b>ВСЕГО:</b>			49,04	46,6	150,46	0,31	1,21	61,48	669,0	5,42						

№ технологической карты	5 день		до 11			старше 11			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
	ЗАВТРАК		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
218	Творожные биточки		150	200		21,36	29,15	62,63	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5					
330	Сметанный соус		50	50		0,47	2,5	3,06	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17					
378	Чай сладкий с молоком		200	200		3,12	3,24	17,7	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64					
	Свежие фрукты		100	100		0,90	1,45	8,40	0,06	0,06	60	34,00	0,30					
	<b>ИТОГО</b>					24,95	34,89	83,39	0,18	0,45	2,99	283,3	2,31					
	<b>ОБЕД</b>																	
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная		60	100		0,64	0,08	2,08	0,02	0,03	8,0	19,12	0,49					
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной		200	250		3,08	1,74	5,42	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88					
591	Гуляш мясной		55/80	80/105		17,2	7,5	5,1	0,11	0,19	3,33	18,1	9,44					
312	Картофельное пюре		150	180		3,26	4,68	8,04	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74					
868	Компот из сухофруктов		200	200		1,04	0	26,96	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68					
	Хлеб пшеничный		50	70		3,8	4	24,6	0,06	0,02	0	10	0,55					
	Хлеб ржаной		50	70		4,76	3,25	15,28	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77					
	<b>ИТОГО:</b>					58,73	57,14	170,87	0,27	18,21	28,29	643,4	15,78					



№ технологического в карты		б день		до 11		старше 11			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		Масса порции	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	Са		Fe					
														Масса порции	Б	Ж	У	В1
<b>ЗАВТРАК</b>																		
202	Вермишель с маслом	150	200	7,02	7,38	37,51	248,85	0,07	0,02	0	7,58	0,97						
242	Колбаса отварная	50	80	6,4	8,8	0,05	98	0	0,52	17,2	6,52	0,36						
963	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64						
	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0						
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	100	5	3,2	8,5	80,7	0,04	0,2	0,6	122,0	0,09						
	<b>ИТОГО</b>			19,98	31,06	76,9	757,63	0,26	0,82	17,86	144	2						
<b>ОБЕД</b>																		
13	Нарезка из свежих огурцов порционированная	60	100	0,24	0,03	0,48	4	0	0	1,5	6,9	0,18						
200	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14						
238	Котлета рыбная	80	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48						
318	Гороховое пюре	150	180	8,55	7,23	41,18	270,51	0,21	0,11	0	14,24	4,35						
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68						
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55						
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77						
							721,27											
<b>ИТОГО:</b>				60,04	50,07	205,67	1478,9	0,792	1,56	36,63	465,36	10,15						

№ технологическо-в карты		7 день		старше 11		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
		до 11	Масса порции	Масса порции	Б	Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe		
														Масса порции	
185	ЗАВТРАК														
	Каша молочная рисовая	150	200	10,57	11,25	68,96	429,1	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64			
	Сыр в/сорт	50	50	0,47	2,5	3,06	36,95	0,01	0,01	94	3,5	0,17			
382	Какао-напиток на молоке (3.2)	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7			
	Хлеб/батон пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0			
	Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,87	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03			
	<b>ИТОГО</b>			21,18	20,06	115,06	841,82	0,3	9,69	2,36	444,96	2,41			
	<b>ОБЕД</b>														
14/38	Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41			
180	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88			
245	Бифстроганов в сметано - молочном соусе	80	100	13,39	12,62	3,41	180,7	0,032	0,08	0,38	30,75	1,81			
417	Макаронны отварные	150	180	4,05	4,12	19,5	126,15	0,05	0,02	0	12,9	0,63			
868	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68			
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55			
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77			
							783,77								
	<b>ИТОГО:</b>			52,04	45,84	217,4	1625,59	0,63	16,45	17,05	785,87	8,14			



8 день		до 11	старше 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Творожная запеканка	150	200	21,36	29,15	62,63	603,0	0,15	0,3	0,39	152,1	1,52	
330	Соус сметанный сладкий	50	50	1,09	1,65	2,3	40,08	0,01	0,01	0,08	31,17	0,07	
378	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
	Свежие фрукты	100	100	0,90	1,45	8,40	38	0,06	0,06	60	34,00	0,30	
	<b>ИТОГО</b>			25,57	34,04	82,63	752,36	0,18	0,45	1,13	311,37	2,23	
<b>ОБЕД</b>													
14/33	Нарезка из свежих помидоров порционированная (салат из свежесы с растительным маслом)	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	0,02	5,6	23,7	0,86	
180	Суп рыбный	200	250	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68	
286	Мясо тушёное с овощами	80	100	28,6	3,41	7,63	176,0	0,192	0,016	12,32	26,1	3,3	
868	Гречка отварная	150	180	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5	
	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55	
	Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77	
	<b>ИТОГО:</b>			86,78	56,67	218,1	1765,01	0,70	1,0	20,4	631,01	10,57	



