

СОГЛАСОВАНО

Начальник Щекинского территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Тульской области



И.В. Дашкина

31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Садоводческая начальная общеобразовательная
школа»



/А.В. Телкова/

31.08.2020

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МКОУ «Садоводческая начальная общеобразовательная школа»

на осеннее - зимний период для обучающихся с 1 по 4 класс

на 2020 – 2021 учебный год

1 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	В «С»	№ реп
		7-10 лет						
	Запеканка из творога	150	20,5	19,8	18,9	332		366
	Чай с сахаром	200	0,2	-	35,8	142	0,05	684
	Сыр	10	2,7	3,4	-	43,2		374
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Итого		28,2	23,56	71,5	603,6		
Обед	Салат из свежего помидора	70	0,3	3,55	1,5	39,5		37
	Суп гороховый	200	8,4	5,7	17,5	153		139
	Гречка	150	5,6	10,2	32,7	205,6		509
	Котлета куриная	80	10,3	18,5	4,6	229,7		496
	Компот из изюма	200	4,9	5	32,5	190	0,05	693
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого		34,3	43,31	105,6	904,2		
	Всего					1322,93		
2 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
		7-10 лет						
	Каша молочная пшенная	200	6,8	10,4	26,0	224,9		302
	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,20	99,0		
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85	0,05	639
	Хлеб пшеничный	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
Обед	Итого		11,92	21,56	66,7	495,3		
	Салат из свежего огурца	100	0,65	5,16	1,68	55,86		16
	Суп картофельный	200	2,8	3,0	20,5	121,0		149
	Овощное рагу	150	3,68	8,16	17,12	155,2		539
	Гуляш из говядины	80	13,9	6,5	4,0	132,0		411
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,05	705
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого		29,03	23,72	116,6	644,46		
	Всего					1159,76		

3 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10 лет					
Обед	Омлет	150	15,0	15,9	12,3	203,1	340
	Кофейный напиток	200	0,2	-	35,8	142,0	692
	Масло сливочное	8	0,06	8,25	0,09	74,8	697
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		20,06	24,51	54,99	506,30	
	Салат витаминный	100	0,3	3,55	1,5	39,5	37
	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,3	0,9	79	124
	Картофельное пюре	100	2,17	4,07	14,05	95,47	520
	Рыба тушеная	80	15,9	7,65	8,4	168	374
	Кисель	200	0,2		3,4	13	648
4 день Завтрак	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		28,52	11,08	78,13	497,73	
	Всего					1118,83	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
	Пельмени	150	14,3	8,38	35,1	272,5	719
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	35,8	142	684
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Сыр	10	2,7	3,4	-	43,2	374
	Итого		22	12,14	87,7	544,10	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,3	7,4	8,5	106	50
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	3,3	5,9	18,9	143	138
	Жаркое по-домашнему	200	22,25	12,25	27,0	312,5	436
	Компот из яблок	200	0,2	-	23,7	85	639
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		34,65	26,45	127,5	732,9	
	Всего					1277	

5 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
	Сырники из творога	150	22,47	7,13	59,85	393,45	358
	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,20	99,0	
	Йогурт	125	6,38	73,5	21,0	153,44	698
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	100	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		34,07	91,79	113,05	792,29	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,65	5,16	1,68	55,86	16
	Борщ на курином бульоне	200	2,0	5,2	13,1	106	110
	Биточки мясные	80	17,9	7,3	3,7	153	369
	Картофельное пюре	100	5,0	22,0	30,0	338	520
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85	639
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		33,35	40,56	212,88	824,26	
	Всего					1616,55	
6 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
	Каша геркулесовая	200	6,2	5,6	22,3	167	311
	Какао	200	0,2	-	35,8	142,0	693
	Масло сливочное	8	0,06	8,25	0,09	74,8	
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		11,26	14,21	74,99	470,2	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	8,3	5,6	21,3	172	133
	Салат из свежего помидора	70	0,3	3,55	1,5	39,5	37
	Макаронны	150	7,56	9,61	40,49	278,2	332
	Тефтели	80	19,1	15,4	25,7	137,1	462
	Кисель	200	0,07		15,3	59,0	648
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		42,93	35,06	153,99	772,2	
	Всего					1242,4	

7 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
Обед	Каша «Дружба»	200	16,2	8,85	28,35	241,11	302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	35,8	142,0	684
	Масло сливочное	8	0,06	8,25	0,09	74,8	496
	Хлеб пшеничный	50	7,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		21,26	17,46	81,04	544,31	
	Суп гречневый	200	8,4	5,7	17,5	153	149
	Салат из моркови	100	2,2	0,9	15,4	75	49
	Картофельное пюре	100	5,1	10,6	29,3	251,5	590
	Рыба припущенная	80	18,1	8,74	9,6	192	377
	Компот из яблок	200	0,2		23,7	85	639
8 день Завтрак	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		41,6	26,84	145,2	842,9	
	Всего					1387,21	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
	Каша манная	200	250	6,33	35,09	241,11	302
	Кофейный напиток	200	0,2	-	35,8	142,0	648
	Сыр	10	2,4	3,4	-	43,2	0,05
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		14,25	12,09	87,69	512,71	
Обед	Салат из свежего огурца	100	0,65	5,16	1,68	55,86	16
	Суп гороховый	200	8,4	5,7	17,5	153,0	139
	Рис отварной	100	8,0	1,0	77,3	330,0	511
	Котлета говяжья	80	5,55	11,95	0,8	133,0	496
	Сок апельсиновый	200	4,9	5	32,5	190,0	692
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		35,1	29,71	179,48	948,26	
	Всего					1460,97	

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
9 день Завтрак	Сырники с джемом	150/20	31,8	34,6	33,77	426,9	358
	Какао	200	0,2	-	35,8	142,0	693
	Масло сливочное	8	0,06	8,25	0,09	74,8	
	Хлеб пшеничный	50	14,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		16,62	24,5	89,3	730,10	
Обед	Суп лапша	200	8,4	5,7	17,5	153	160
	Салат из капусты и моркови	100	4,5	4,2	29,2	140	43
	Гречка	100	5,6	10,2	32,7	302,9	509
	Сосиска	80	11	24	1,6	226	99
	Компот из яблок	200	0,2		23,7	85	631
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,9	49,7	86,4	
	Итого		37,3	45,0	154,4	993,3	
	Всего					1723,4	
10 день Завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	
		7-10					
	Каша рисовая	200	16,2	8,85	28,35	262,5	311
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	35,8	142,0	584
	Сыр	10	2,7	3,4	-	43,2	
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
	Итого		19,9	12,61	80,95	534,10	
	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	37
	Суп крестьянский с крупой	200	2,6	5,3	14,3	116	134
	Плов	200	27,0	14,75	47,25	437	443
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85	639
	Хлеб ржаной	100	7,6	0,6	49,7	86,4	
	Итого		38,8	30,75	134,95	848,4	
	Всего					1382,5	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной Москва 2004 г.

Повар: Кузнецова Е.А.

Калькулятор: Ускова Л.С.

Директор школы: Телкова А.В.

