

Зам . начальника территориального отдела  
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Липецкой  
области в Грязинском, Добринском, Усманском районах

\_\_\_\_\_ И.В. Денисова

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

\_\_\_\_\_ Д.В. КОРОВИН

Примерное десятидневное цикличное меню  
завтраков и обедов для учащихся МБОУ СОШ с.Сторожевое (7-11 лет)  
на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ.

Приём пищи. Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность /ккал./	ЦЕНА	Масса порции	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У				В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
Салат из свежих помидор	0.64	3.10	2.04	39.85	5-36	60	0.03	14.70	0.00	1.75	19.88	14.62	10.92	0.52
Суп гороховый	5.97	8.99	24.23	202.08	19-68	250	0.27	17.20	59.00	0.37	36.84	123.14	43.96	2.22
Биточки мясные	13.92	15.42	5.62	216.78	18-62	80	0.06	0.80	29.50	0.46	11.38	143.69	17.92	2.07
Рагу овощное	7.35	8.81	30.57	233.90	3-13	150	0.22	61.97	60.75	0.69	179.28	206.54	79.46	2.08
Компот из смеси сухофруктов	0.35	0.06	22.79	93.84	1-20	200	0.01	0.36	0.00	0.20	13.92	13.89	8.04	0.51
Хлеб пшеничный	1.52	0.16	9.84	47.00	1-55	20	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	1.68	0.33	14.82	69.60	1-16	30	0.03	0.00	0.27		6.90	31.80	7.50	0.93
<b>Всего за обед:</b>	<b>31.44</b>	<b>36.86</b>	<b>109.91</b>	<b>903.05</b>	<b>50-70</b>		<b>0.63</b>	<b>95.03</b>	<b>149.52</b>	<b>3.69</b>	<b>272.20</b>	<b>546.68</b>	<b>170.60</b>	<b>8.55</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>	<b>31.44</b>	<b>36.86</b>	<b>109.91</b>	<b>903.05</b>	<b>50-70</b>		<b>0.63</b>	<b>95.03</b>	<b>149.52</b>	<b>3.69</b>	<b>272.20</b>	<b>546.68</b>	<b>170.60</b>	<b>8.55</b>
<b>2 день</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
Салат из свежих огурцов	0.43	2.96	1.16	32.86	4-37	60	0.02	5.60	0.00	1.36	13.26	18.23	8.94	0.30
Борщ с картофелем со сметаной	2.39	7.28	11.67	122.98	17-55	250	0.08	27.85	33.50	1.36	44.84	61.09	25.85	1.05
Рыба запеченная	14.69	6.86	3.50	134.72	13-86	75	0.11	0.45	8.90	2.98	36.50	218.02	49.75	0.77
Картофельное пюре	4.42	6.79	28.05	191.95	10-81	200	0.21	32.20	36.50	0.26	66.30	133.30	42.75	1.48
Кисель плодово-ягодный	0.03	0.00	27.60	110.40	1-40	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный формовой	1.52	0.16	9.84	47.00	1-55	20	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	1.68	0.33	14.82	69.60	1-16	30	0.03	0.00	0.27		6.90	31.80	7.50	0.93
<b>Всего за обед:</b>	<b>25.16</b>	<b>24.39</b>	<b>96.63</b>	<b>709.51</b>	<b>50-70</b>		<b>0.46</b>	<b>66.10</b>	<b>79.17</b>	<b>6.18</b>	<b>171.80</b>	<b>475.43</b>	<b>137.59</b>	<b>4.75</b>
<b>Всего за 2-й день:</b>	<b>25.16</b>	<b>24.39</b>	<b>96.63</b>	<b>709.51</b>	<b>50-70</b>		<b>0.46</b>	<b>66.10</b>	<b>79.17</b>	<b>6.18</b>	<b>171.80</b>	<b>475.43</b>	<b>137.59</b>	<b>4.75</b>







<b>9 день</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
Помидор свежий	0.66	0.12	2.28	14.40	5-10	60	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
Борщ со сметаной	2.39	7.28	11.67	122.98	17-55	250	0.08	27.85	33.50	1.36	44.84	61.09	25.85	1.05
Жаркое по домашнему	18.87	16.80	23.52	321.32	23-94	200	0.22	30.50	19.67	0.61	27.39	247.81	53.93	3.74
Кисель плодово - ягдный	0.03	0.00	27.60	110.40	1-40	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный формовой	1.52	0.16	9.84	47.00	1-55	20	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	1.68	0.33	14.82	69.60	1-16	30	0.03	0.00	0.27		6.90	31.80	7.50	0.93
<b>Всего за обед:</b>	<b>25.14</b>	<b>24.69</b>	<b>89.73</b>	<b>685.70</b>	<b>50-70</b>		<b>0.39</b>	<b>73.35</b>	<b>53.44</b>	<b>2.61</b>	<b>91.53</b>	<b>369.30</b>	<b>102.08</b>	<b>6.48</b>
<b>Всего за 9-й день:</b>	<b>25.14</b>	<b>24.69</b>	<b>89.73</b>	<b>685.70</b>	<b>50-70</b>		<b>0.39</b>	<b>73.35</b>	<b>53.44</b>	<b>2.61</b>	<b>91.53</b>	<b>369.30</b>	<b>102.08</b>	<b>6.48</b>
<b>10 день</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
Салат из моркови	0.73	3.88	3.88	54.09	1-90	60	0.03	2.81	0.00	1.91	15.17	30.97	21.34	0.39
Суп рыбный	8.04	6.47	20.11	170.90	11-02	250	0.11	13.75	19.75	1.74	59.50	113.58	33.68	1.06
Котлета из говядины	15.84	17.28	5.28	239.84	18-46	80	0.07	1.11	26.44	1.46	31.95	175.29	21.72	2.33
Сметанный соус	0.31	2.42	0.69	26.01	1-15	10	0.00	0.03	17.95	0.05	8.75	6.53	0.88	0.03
Каша рисовая рассыпчатая	3.56	8.75	37.08	241.30	8-66	150	0.04	0.00	59.00	0.30	5.20	76.90	25.00	0.52
Напиток из сока	1.00	0.20	20.20	92.00	6-80	200	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Хлеб пшеничный формовой	1.52	0.16	9.84	47.00	1-55	20	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	1.68	0.33	14.82	69.60	1-16	30	0.03	0.00	0.27		6.90	31.80	7.50	0.93
<b>Всего за обед:</b>	<b>32.67</b>	<b>39.49</b>	<b>111.89</b>	<b>940.74</b>	<b>50-70</b>		<b>0.33</b>	<b>21.70</b>	<b>123.41</b>	<b>5.88</b>	<b>145.47</b>	<b>462.06</b>	<b>120.92</b>	<b>8.28</b>
<b>Всего за 10-й день:</b>	<b>32.67</b>	<b>39.49</b>	<b>111.89</b>	<b>940.74</b>	<b>50-70</b>		<b>0.33</b>	<b>21.70</b>	<b>123.41</b>	<b>5.88</b>	<b>145.47</b>	<b>462.06</b>	<b>120.92</b>	<b>8.28</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>284.05</b>	<b>318.46</b>	<b>1040.68</b>	<b>8205.47</b>			<b>4.11</b>	<b>513.80</b>	<b>1008.75</b>	<b>45.78</b>	<b>1369.50</b>	<b>4375.95</b>	<b>1198.15</b>	<b>65.76</b>

СОСТАВИЛ СТАРШИЙ ПОВАР ЧЕРНЯЕВА И.С.

ВЫХОД БЛЮД И ВЕС ПРОДУКТОВ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕН НА ПРОДУКТЫ.