

Составлено:

Начальник Тимченко
ТО Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области
Суржун
22 декабря 2020 г.



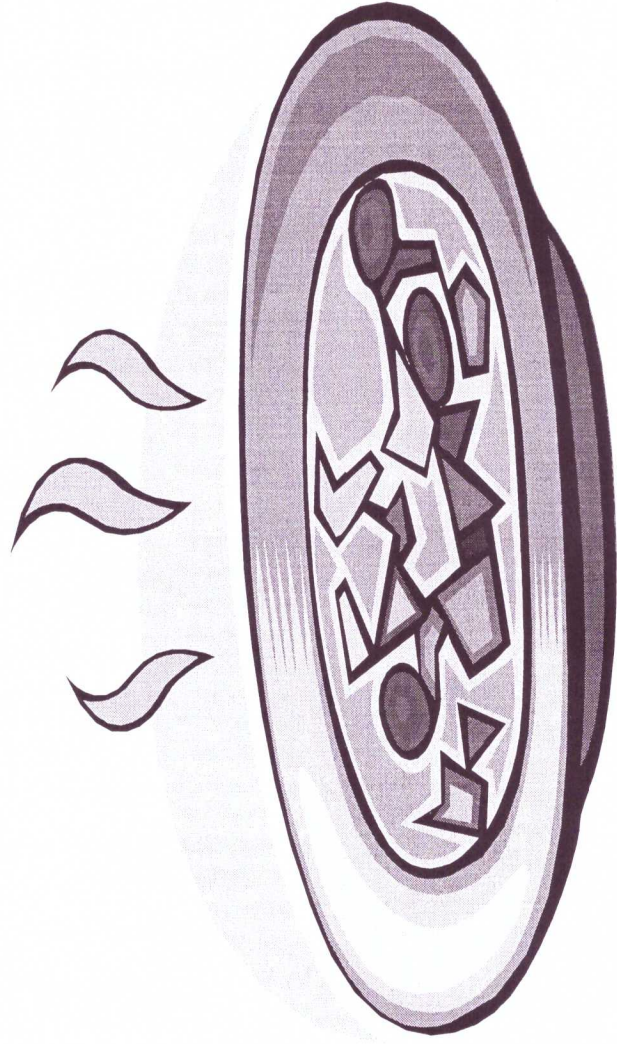
« Утверждаю»

Директор МБОУ «Самодедская школа»

Мальшева Е.Н.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ
МБОУ «Самодедская школа»
2020-2021 учебный год.**



**ПРИМЕРНОЕ десятидневное МЕНЮ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, 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		
ЗАВТРАК															
299	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.4	4.7	25.4	197	192.17	23.52	156.05	0.30	0.08	1.09	36.72		
959	Какао с молоком	200	3.52	3.52	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01		
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00		
42	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	36.4	176.00	7	100	0.2	0.01	0.14	52		
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10	00	75.8	2.20	0.03	10.0	0.00		
	ИТОГО:		14.44	12.02	77.39	512.6	426.19	58.55	415.43	3.96	0.23	12.46	121.73		
ОБЕД															
71	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	13.92	12.45	26.98	0.51	0.04	16.2	0		
138	Суп картофельный с крупой (перловая крупа)	250	2,5	2.79	17	103.25	20.88	22.80	66.12	1.04	0.09	6.60	0		
461	Тефтели мясные с соусом	100	13.8	16.4	13.1	257	43.90	21.60	106.7	0.96	0.06	0.85	39.00		
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		
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 ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,0	42,4	1,24	0,04	0,00	0,00		
	ИТОГО		23.43	33.58	113.72	831.24	120.25	119.64	385.71	15.23	0.51	51.40	76.80		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37.87	45.6	191.11	1343.84	546.44	179.19	801.14	19.19	0.74	63.86	198.53		

2 ДЕНЬ

			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	14.2	4	2	0.4	0	2.8	0
168	Каша гречневая вязкая	200	6.21	5.28	32.79	203.00	12.20	98.10	147.7	3.32	0.15	0.00	20.00
2	Повидло (порциями)	20	0.008	0	13	50	1.00	00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО		10.12	5.73	77.69	401	53.90	33.60	170.40	2.42	0.12	2.8	79.10
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	26.80	7.90	14.83	0.32	0.01	20.97	0.00
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	35.5	21.00	42.58	0.95	0.04	8.23	0.00
608	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	180	8.95	3.96	30.78	177.66	15.57	81.00	250.2	4.73	0.22	0.00	0.02
859	Компот из свежих плодов или ягод(яблоко)	200	0.20	0	22.30	110.00	12.00	0.00	2.4	0.80	0.02	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.0	42.4	1.24	0.04	0.00	0.00
	ИТОГО		26.28	20.85	101.07	698.96	134.07	145.6	485.51	9.24	0.41	29.32	23.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36.4	26.58	178.76	1099.96	187.97	179.20	655.91	11.66	0.53	32.12	102.12
Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 31 мая)													
126	Икра морковная	60	1.44	4.56	7.8	79.2	16.11	21.9	35.6	0.54	0.042	6.3	0.9

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27.84	18	32.4	279.60	226,4	48.92	344,91	0.84	0.09	0.74	0.33
915	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	67.50	0.40	0.02	00.00	0.08
847	Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	8	0.00	96.1	2.30	0.02	5.00	0.00
3	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.5	7.3	122	106	0.12		0.12	0.04	0.60	0.08
	ИТОГО		34.84	27.4	66.4	534.6	515.40	87.42	692.51	3.74	0.17	6.34	0.49
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	8.62	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
255	Котлета рыбная	120	15.96	5.64	11.51	160.50	64.05	36.00	220.20	0.89	0.11	0.51	31.50
228	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	31	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	28.24	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	32.48	17.46	0.00	0.7	0.00	0.00	0.73
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,0	42,4	1,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		28.02	17.55	106.8	708.86	187.61	130.3	451.75	5.85	0.52	29.86	68.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62.86	44.95	173.2	1243.46	703.01	217.72	1144.26	9.59	0.69	36.20	68.72

Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.51	4.91	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0.03	5.88	0.00
----	------------------------------------	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	------	------

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.9	2.46	1.8	33.6	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10.06	0
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20	28.32	3.51	345.90	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.90
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	3.80	0.45	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00
42	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	36.4	176.00	7	100	0.2	0.01	0.14	52
	ИТОГО:		27.22	34.18	36.01	530.9	268.43	55.73	460.76	5.85	0.24	10.46	478.9

ОБЕД

14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.13	4.19	4.2	79.1	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00
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
307	Котлета рубленая из птицы	80	9.70	13.92	7.89	196.00	56.00	15.40	105.90	1.01	0.04	0.26	64.00
679	Каша рассыпчатая(рисовая)	180	5.74	5.11	36.99	224.42	46.96	0.02	201.6	0.99	0.11	0.00	0.02
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	14.2	4	2	0.4	0	2.8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.0	42.4	1.24	0.04	0.00	0.00
	ИТОГО:		20.59	29.64	93.39	750.85	169.65	90.23	454.25	4.55	0.36	30.28	64.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.99	67.2	130.36	1281.75	438.08	145.96	915.01	10.40	0.60	40.74	542.92

Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)

42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.86	6.84	5.88	92	10.8	10.8	39.6	0.54	0.048	6.12	0.018
----	---------------------------------------	----	------	------	------	----	------	------	------	------	-------	------	-------

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК													
6	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8.6	10.8	26.4	240	151	68.6	0.2	1.99	0.2	0.91	0.1
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	1.30	0.01
42	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0	36.4	176.00	7	100	0.2	0.01	0.14	52
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00
	ИТОГО		18.24	17.87	68.59	508.6	373.90	93.2	174.35	3.2	0.30	2.28	0.137
ОБЕД													
48	Салат витаминный	100	0.83	6.1	5.27	79.4	19.3	18.2	00	1.04	0.03	8.78	00
197	Рассольник петербургский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	21.16	20.72	57.56	0.78	0.08	6.03	00
536	Сосиска отварная	80	8.32	16.00	16.96	179.20	19.20	16.00	127.20	1.44	0.03	0.00	0.00
668	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4.5	26.47	168,6	4.86	8.62	37,17	1.1	0,05	0,00	21,00
638	Компот из кураги	200	1.2	0.00	31.6	126	14.00	7	19	2.8	0.02	4.00	0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,0	42,4	1,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		19.87	31.13	113.33	741.76	87.72	80.54	283.33	8.40	0.25	18.81	21.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38.11	49	181.92	1250.36	461.62	173.74	457.68	11.6	0.55	21.09	21.137
Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)													
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.7	0.00

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная(гречневая)	200	6	4.86	25.83	166.00	9.40	73.50	111.1	2.49	0.11	0.00	20.00
424	Яйцо вареное	шт	5.10	4.60	0.3	63.00	22	4.8	76.8	1.00	0.03	0.00	0.10
2	Повидло (порциями)	20	0.008	0	13	50	1.00	00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10	00	75.8	2.20	0.03	10.0	0.00
951	кофе с молоком	200	2.8	2	22.4	116.00	278.8	32.5	0.3	0.00	0.1	1.6	46.5
	ИТОГО:		18.11	12.26	88.03	529	34.22	128.33	307.58	6.49	0.35	0.08	0.00

ОБЕД

45	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	13.92	12.45	26.98	0.51	0.04	6.15	0
204	Суп картофельный с крупой (перловая крупа)	200	2.14	2.24	13.71	83.6	20.88	22.80	66.12	1.04	0.09	6.60	0
286	Тефтели мясные	60	8.87	9.83	11.71	171	43.90	21.60	106.7	0.96	0.06	0.85	39.00
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
638	Компот из изюма	200	0.4	0.00	27.4	106	14.00	7	19	2.8	0.02	4.00	0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.0	42.4	1.24	0.04	0.00	0.00
	ИТОГО:		17.8	23.99	119.06	765.67	128.25	126.64	404.71	8.63	0.53	55.4	76.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35.91	36.25	207.09	1294.67	462.47	254.97	712.28	15.12	0.88	67	269.4

Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)

126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	38.24	29.63	60.79	1.77	0.03	6.72	0.00
-----	-----------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	------

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	27.84	18	32.4	279.60	226,4	48.92	344.91	0.84	0.09	0.74	0.33
915	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	67.50	0.40	0.02	00.00	0.08
847	Фрукты свежие(груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	8	0.00	96.1	2.30	0.02	5.00	0.00
966	Ряженка с сахаром	200	5.8	5	8.40	108.00	248	28.0	184	0.20	0.04	0.60	0.08
	ИТОГО		35.44	24.9	67.5	520.6	515.4	87.42	692.51	3.74	0.17	6.34	0.49

ОБЕД

38	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	8.62	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
255	Котлета рыбная	120	15.96	5.64	11.51	160.50	64.05	36.00	220.20	0.89	0.11	0.51	31.50
228	Соус красный основной	30	0.23	0.67	1,83	31	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	28.24	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	32.48	17.46	0.00	0.7	0.00	0.00	0.73
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19,76	91,96	9,20	10,0	42,4	1,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		28.64	17.64	114.05	747.46	211.89	161.05	495.75	6.93	0.57	36.11	66.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64.08	42.54	181.55	1268.06	727.29	248.47	1188.26	10.67	0.74	42.45	66.72

Имена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)

126	Икра морковная	60	1.44	4.56	7.8	79.2	16.11	21.9	35.6	0.54	0.042	6.3	0.9
-----	----------------	----	------	------	-----	------	-------	------	------	------	-------	-----	-----

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

421	Макаронны запеченные с сыром	180	9.67	10.19	41.36	281.30	161.03	18.33	148.95	1.13	0.09	0.23	4.52
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
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.00	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
847	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	16.70	87.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.08	0.00	0.00
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10	0.00	75.8	2.20	0.03	10.0	0.00
	ИТОГО		14.07	19.19	81.96	518.3	188.03	25.33	257.25	4.28	0.17	10.23	63.52

ОБЕД

48	Салат витаминный	100	0.83	6.1	5.27	79.4	19.3	18.2	00	1.04	0.03	8.78	00
197	Рассольник петербургский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	21.16	20.72	57.56	0.78	0.08	6.03	00
536	Сосиска отварная	80	8.32	16.00	16.96	179.20	19.20	16.00	127.20	1.44	0.03	0.00	0.00
203	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.0	35.3	224.8	6.48	11.49	37.17	1.46	0.06	0.00	21.00
869	Кисель из свежих плодов	200	0.14	0.04	27.50	110.80	13.98	4.16	9.06	0.14	0.01	1.83	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.0	42.4	1.24	0.04	0.00	0.00
	ИТОГО:		20.61	32.67	118.06	782.76	89.32	80.57	273.39	6.1	0.25	16.64	21.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34.68	51.86	207.92	1301.06	277.35	105.9	530.64	10.38	0.42	26.87	84.52

Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)

10	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.60	21.45	20.80	59.95	0.68	0.11	11.00	0.68
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

390	Каша манная 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
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
42	Сыр порционные	10	2,32	2,95	0	36,4	176,00	7	100	0,2	0,01	0,14	52
847	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:		16,28	13,57	71,69	474,24	426,19	58,55	415,58	3,96	0,23	12,46	121,73
ОБЕД													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
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
638	Компот из кураги	200	1,2	0,00	31,6	126	14,00	7	19	2,8	0,02	4,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,0	42,4	1,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО		17,86	25,66	116,34	769,87	142,03	121,64	376,69	8,23	0,49	63,57	76,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,14	39,23	188,03	1244,11	568,22	180,19	792,27	12,19	0,72	76,03	198,53
Замена салата на весеннее-летний период (с 1 марта по 31 мая)													
126	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	16,11	21,9	35,6	0,54	0,042	6,3	0,9

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.