Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Новая Ивановка
Калининского района Саратовской области»
_____/Реброва И.В./

Приказ № _____от «____»_____2021 г.

МБОУ "СОШ с. Новая Ивановка Калининского района Саратовской области»

Примерное десятидневное меню

питания обучающихся 1 - 4 классов (двухразовое)
на 2021 -2022 учебный год
с применением йодированной соли
и витаминизацией III блюда (аскорбиновая кислота).
(Сезон: осенне - зимний).

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.

День1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
175	1/200/5	Каша молочная пшенная с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
	1/100	Свежие фрукты	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		6,86	13,49	58,26	365	164,49	53,72	183,9	1,19	0,06	0,16	0,19	61,32

обед														
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
96	1/250/25	Рассольник	3.3	6.8	22.6	113.3	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
291	1/230/80	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		21.16	30.75	96.53	648.18	88.31	62.58	166.11	3.04	3.85	12.51	2.2	36.4

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
173	1/200	Каша молочная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
14		Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
428		Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00

	Итого		13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92
обед														
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
87	1/250/10	Щи из свежей капусты	1.75	4.89	8.49	84.78	34.66	17.8	38.1	0.64	0	0.05	0	14.77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13.87	7.85	6.53	150	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		25.82	20.04	89.82	648.08	128.59	118.81	487.06	8.2	0.01	0.27	0.53	97.32

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
121	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91
209	янв.40	Яйцо вареное	7,62	6,90	0,42	94	33,00	32,40	111,00	1,62	0,21	0,04	0,26	0,00

421	янв.50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		16,43	14,56	62,91	482	208,99	66,86	293,18	3,26	30,81	0,16	0,78	3,81
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	3.37	4.03	0	0	0	8.71
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		36.67	18.23	76.48	681.83	113.93	135.11	154.05	7.11	0.27	0.06	0.46	33.21

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

219	1/150/15	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
428	янв.50	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
375/377	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		32,87	28,81	94,04	764	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05
обед														
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
268	1/80	Котлета мясная	18.8	14.1	12.5	191	14.3	5.3	17.1	0.1	0.04	0.03	1.6	3.2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		30.06	24.57	206.95	730.58	109.13	86.66	286.83	3.14	0.08	0.2	3.37	32.195

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

223	1/150/50	Запеканка творожная	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
375/377	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05
обед														
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
104.105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7.29	5.7	16.99	148.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
143	1/150	Рагу овощное	2.4	4.4	10.3	178	42	32	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
282	1/80	Оладьи из печени	9.78	11.66	16.41	210	7.6	12.6	145.6	4.6	0.01	0.014	3.2	10.6
388	1/200	Напиток тыквенный	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		22.13	25.61	77.13	759.88	108.41	112.49	448.67	8.65	8.81	12.664	5.46	197.64

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

173	1/200	Каша молочная пшенная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,60	0,04
15		Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
		Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,77	204,43	1,61	0,11	0,33	2,08	0,78
обед														
53	1/60	Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о	1	2.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2.18	2.84	14.29	91.5	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	00	8.25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3.2	5.2	22.88	151.36	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75
234	1/80	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		20.28	19.35	76.64	584.12	100.16	74.59	114.48	2.68	0.05	0.22	0.96	43.18

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														

	1/100	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
	1/50	Булочка сдобная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		14,02	23,37	47,51	454	92,99	24,09	205,63	3,24	0,23	0,11	0,87	3,25
обед														
	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5.8	0.08	31	155	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
293	1/80	Птица запеченная	17.65	14.58	4.7	221	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		27.25	16.17	71.19	594.26	97.36	72.94	358.58	4.71	43	0.21	1.8	73.915

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

завтрак														
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	янв.50	Булка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00
15	янв.20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
обед														
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1.51	4.49	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9.27	8.64	14.6	173.96	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10.28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2.97	2.9	21.14	122.4	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		25.92	13.05	69.73	535.62	98.65	92.09	191.89	3.64	0.04	0.09	0.46	19.68

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
210	1/100	Омлет натуральный	5,58	11,23	2,83	135	63,20	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51
10		Зеленый горошек консервированный, т/о	0,93	1,65	2,0	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4
14		Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00
		Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
382	1/200	Какао с молоком	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	Итого		10,52	22,63	45,83	460,13	151,98	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81
обед														
14	1/60	Помидоры свежие	1.1	0.2	3.8	24	14	13.4	26	0.72	0	0.04	0.04	3
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	0	0	0
388	1/200	Сок яблочный	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		32.17	26.93	96.74	793	122.26	128.18	377.91	6.39	60.23	0.09	0.44	168.81

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
завтрак														
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
456	1/100	Корж молочный	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
375/376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10
	Итого		12,59	19,93	117,49	730	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44
обед														
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
113/114	1/250	Суп-лапша	2.21	5.06	11.92	120.25	19.7	0.3	0.5	0.58	0.02	0.05	0.015	0.5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
234	1/80	Котлета рыбная	11.5	8.8	12	102	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		23.51	21.16	97.22	656.55	100.52	57.9	228.6	6.73	0.07	0.18	0.505	19