

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
По Волгоградской области
С.В. Зубарева
«17» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Ю.Н.Кравченко
2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Дубово-Каражская СШ»
С.Н. Генералова
«17» 09 2020 г.



Примерное 10-дневное меню

завтраков и обедов

для обучающихся 7 -11 лет

2020 год

Сек. *В.В. Миняева О.А.*

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 1														
	Завтрак														
Таб. 4, 311	Каша жидкая рисовая молочная	250	2,42	9,02	37,4	189	0,225	0,6	0,1	0,87	142,12	197,54	53,22	1,3	
693	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,26	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1	
	Батон	37	1,9	0,75	12,8	65,5	0,04	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,3	
847	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,25	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого		10,52	15,57	94,4	507,1	0,775	12,2	0,15	1,9	335,07	403,19	90,27	4,8	
	Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0	2,33	42	32,23	17,87	0,57	
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,2	1,67	
492	Плов из птицы	250	9,75	9,6	21,75	192,6	0,15	0,6	0,63	3,3	18,3	93	33	1	
686	Чай с лимоном	200/15/7	6,57	10,78	12,8	175,7	0,06	0,1	0,09	0,58	181,35	117,2	10,25	0,7	
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24	
	Итого		27,35	32,36	101,15	790,85	0,48	91,78	41,96	7,22	258,85	372,89	122,92	5,62	
	Всего		37,87	47,93	195,55	1297,95	1,255	103,98	42,11	9,12	593,92	776,08	213,19	10,42	
№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				

рецепта	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность (ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 2													
	Завтрак													
	Огурец соленый	80	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
388	Котлеты или биточки рыбные(сом)	100	6,4	9,15	34,2	244,5	0,06	0	10	0	37,5	172	32	0,74
587	Соус томатный	50	0,78	1,44	2,52	26,4	1,92	4,44	17,7	0,11	30,6	5,19	1,98	0,84
332	Макаронные изделия отварные	200	8,53	12,2	45,6	326	0,013	0	59	1	12,42	54,1	9,6	0,98
707	Соки плодовые,вырабатывае мые промышленностью,нату ральные	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	12	8	6	0,8
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого		19,43	23,17	118,02	756,7	2,043	7,44	86,7	2,31	114,32	279,69	63,58	4,16
	Обед													
51	Салат из свёклы	80	1,44	3,8	8,47	73,74	0,02	9,63	0	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,5	17,7	0,32	16,06	66,97	25,2	1,04
487	Куры отварные	100	25,44	25,72	0	332,7	0,1	2,52	97,85	0,7	22,37	230,65	25,16	2,24
585	Соус белый с овощами	50	1	4,3	2,4	53	0,01	1,35	17,7	0,11	1,5	5,19	1,98	0,11
508	Каша гречневая разсыпчатая	200	11,2	13,86	34,2	201	0,38	0	0,01	3,4	17,33	163,8	112,2	5,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24
	Итого		48,35	51,4	137,53	1096,68	0,61	31,4	133,82	6,7	138,79	573,69	220,73	12,64

			67,78	74,57	255,55	1853,38	2,653	38,84	220,52	9,01	253,11	853,38	284,31	16,8
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 3													
	Завтрак													
Та64№3 11	Каша жидкая манная молочная	250	4,84	9,02	35,2	286	0,11	1,012	0,75	0	232,8	0	9	0,55
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	12	8	6	0,8
788	Булочка "Веснушка"	50	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,7	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
847	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,25	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		6,57	6,19	59,42	323,39	0,34	10,65	37,71	2,17	100,48	111,54	30,27	3,74
	Обед													
49	Салат из моркови	80	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,2	1,67
719	Пельмени мясные отварные	200	20,4	17	39,2	400	0,34	0	0	0	34	156	26	0,18
883	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,03	0	27,6	110,4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24

	Итого		29,85	23,89	128,72	860,93	0,58	54,41	41,24	1,01	117,07	286,46	87,8	3,53
	Всего		73,19	53,58	236,23	1548,73	2,18	61,81	41,5	7,83	251,14	672,41	273,26	13,81
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак													
413	Сосиска отварная	100	11,6	24	1,66	274	0,4	0	0	0,4	51,2	160	20	1
340	Омлет натуральный	180	15,66	16,56	4,86	230,4	7,2	1,08	39,6	0	16,74	0	5,94	14,94
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	12	8	6	0,8
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого		30,5	40,88	41,2	656,4	7,64	1,08	39,6	1,54	87,94	194	37,54	17,18
	Обед													
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,79	8,21	84,5	0,02	24,06	0	2,17	40,98	32,41	14,19	0,59
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,2	59	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
492	Плов с мясом курицы	250	14,69	14,87	36,49	338,66	0,08	0,96	0	2,58	12,95	192,13	40,53	2,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	12	8	6	0,8
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24
	Итого		26,14	24,62	115,16	785,54	0,43	18,16	59,36	4,09	78,99	349,27	106,09	6,9
	Всего		56,64	65,5	156,36	1441,94	8,07	19,24	98,96	5,63	166,93	543,27	143,63	24,08

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 5															
	Завтрак															
366	Запеканка из творога со сметаной	180/15	8,7	11,25	36,26	290	0,22	0,6	0,02	0	151	207,33	52,67	1,83		
693	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,26	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1		
847	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,25	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		14,5	17,05	70,66	495,6	0,48	2,2	0,06	0,4	323,2	385,73	77,47	2,83		
	Обед															
0	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,48	8,66	20,65	170,88	0,11	15,6	59	0,29	15,8	70,94	28,3	0,93		
463	Тефтели п/ф	100	17,79	17,05	12,44	~ 274,12	0,07	0,84	32,32	0,49	14,98	199,97	28,49	2,62		
799	Томатно-сметанный соус	50	0,61	3,51	2,86	45,82	0,01	1,37	25,2	0,13	5,8	8,19	2,38	0,12		
332	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,6	0,1	0	59	1	12,6	54,1	9,6	0,98		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62		
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24		
	Итого		34,3	39,07	150,19	1087,02	0,4	21,21	176,08	2,41	108,88	413,2	112,17	7,31		
	Всего		48,8	56,12	220,85	1582,62	0,88	23,41	176,14	2,81	432,08	798,93	189,64	10,14		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 6															
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром	25/20/5	8,26	16,09	14,84	239,05	0,04	0,18	111,5	0,58		252,2	166,4	16,7	0,53
Таб.4, 311	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	250	8,7	11,25	36,26	290	0,22	0,6	0,02	0		151	207,33	52,67	1,83
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21,2	82,2	0,026	5,6	0,002	0,06		14,4	17,2	9,2	1,6
797	Изделие кондитерское (печенье)	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	60	0,5		11,5	32,5	5	0,4
	Итого		3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	60	0,5		11,5	32,5	5	0,4
Обед															
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0	2,33		42	32,23	17,87	0,57
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,5	17,7	0,32		16,06	66,97	25,2	1,04
487	Куры отварные	100	25,44	25,72	0	332,7	0,1	2,52	97,85	0,7		22,37	230,65	25,16	2,24
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,9	7,4	0,25	0,75		51	68,7	33,45	1,4
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	13,86	34,2	201	0,38	0	0,01	3,4		17,33	163,8	112,2	5,6
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0	27,6	110,4	0	0	0	0		0	0	0	0
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44		8	26	5,6	0,44
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0		9,2	42,40	10	1,24

	Итого		47,85	50,79	131,74	1072,36	1,61	64,09	116,17	7,94	165,96	588,35	229,48	12,53
	Всего		51,05	59,19	165,99	1297,86	1,66	64,09	176,17	8,44	177,46	620,85	234,48	12,93
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 7													
	Завтрак													
413	Сосиска отварная	100	11,6	24	1,66	274	0,4	0	0	0,4	51,2	160	20	1
340	Омлет натуральный	180	15,66	16,56	4,86	230,4	7,2	1,08	39,6	0	16,74	0	5,94	14,94
707	Соки плодовые,вырабатываемые промышленностью,натуральные	200	1,3	2,4	4,2	44	0,9	7,4	0,25	0,75	51	68,7	33,45	1,4
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого		20	19,28	28,74	368,4	8,14	8,48	39,85	1,19	75,74	94,7	44,99	16,78
	Обед													
49	Салат из моркови	80	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,2	1,67
463	Тефтели п/ф	100	17,79	17,05	12,44	274,12	0,07	0,84	32,32	0,49	14,98	199,97	28,49	2,62
799	Томатно-сметанный соус	50	0,61	3,51	2,86	45,82	0,01	1,37	25,2	0,13	5,8	8,19	2,38	0,12
511	Рис отварной	200	3,72	3,54	37,6	174	0,89	8,48	0	0,6	55,3	173	63,3	1,22
686	Чай с лимоном	200\15\7	0,4	0,1	21,2	82,2	0,026	5,6	0,002	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6

0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24
	Итого	510	33,16	37,56	142,48	1016,82	1,296	75,38	98,762	5,47	198,83	580,44	200,74	9,57
	Всего	510	86,32	56,84	171,22	1385,22	9,436	83,86	138,612	6,66	274,57	675,14	245,73	26,35
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 8													
	Завтрак													
Таб.4.31	Каша жидкая пшеничная	250	3,72	3,54	37,6	174	0,89	8,48	0	0,6	55,3	173	63,3	1,22
1	молочная	1710	6,3	9,8	11	136,1	0,03	0,1	0,05	0,42	143,3	113,1	7,2	0,3
685	Бутерброд с маслом	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	12	8	6	0,8
	Чай с сахаром													
	Итого		10,22	13,34	63,6	368,1	0,92	8,58	0,05	1,72	210,6	294,1	76,5	2,32
	Обед													
	Капуста квашеная	80	0,9	0,1	1,5	11,5	0,01	15	0	0,1	24	15,5	8	0,3
142	Суп рыбный из консервов	250	8,04	6,47	20,11	170,9	0,11	13,75	19,75	1,74	59,5	113,58	33,68	1,06
539	Рагу овощное	200	16,24	9,89	24,05	250,45	0,27	26,6	0	2,53	37,4	224,07	53,63	2,84
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24
	Итого		30,56	17,12	115	732,15	0,48	40,75	20,31	4,71	142,8	403,25	122,31	6,2

				40,78	30,46	178,6	1100,25	1,4	49,33	20,36	6,43	353,4	697,35	198,81	8,52
	Всего														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 9														
	Завтрак														
366	Залепанка творожная со сметаной	180/15	8,7	11,25	36,26	290	0,22	0,6	0,02	0	151	207,33	52,67	1,83	
693	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,26	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1	
847	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	47	0,25	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого		14,9	17,05	80,46	542,6	0,73	12,2	0,07	0,6	339,2	396,73	86,47	5,03	
	Обед														
51	Салат из свеклы	80	1,44	3,8	8,47	73,74	0,02	9,63	0	1,73	35,63	41,48	21,19	1,35	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,2	1,67	
388	Котлеты или биточки рыбные(сом)	100	14,4	17,9	10,2	256	0,09	0,4	10	0	64	172	32	1,2	
585	Соус белый с овощами	50	1	4,3	2,4	53	0,01	1,35	17,7	0,11	1,5	5,19	1,98	0,11	
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	13,86	34,2	201	0,38	0	0,01	3,4	17,33	163,8	112,2	5,6	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21,2	82,2	0,026	5,6	0,002	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6	
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24	
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Итого		37,86	46,85	138,29	1016,47	0,766	71,39	68,952	6,31	215,93	530,13	238,37	13,21	

	Всего		52,76	63,9	218,85	1559,07	1,496	83,59	69,022	6,91	555,13	926,86	324,84	18,24
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 10													
	Завтрак													
	Капуста квашеная	80	0,9	0,1	1,5	11,5	0,01	15	0	0,1	24	15,5	8	0,3
451	Котлета мясная п/ф	100	19,8	21,59	6,59	299,8	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,9	7,4	0,25	0,75	51	68,7	33,45	1,4
330,331	Горох отварной	200	3,72	3,54	37,6	174	0,89	8,5	0	0,6	55,32	173,3	63,3	1,2
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21,2	82,2	0,026	5,6	0,002	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого		7,16	3,96	78,48	350,2	0,956	14,1	0,002	1,1	77,72	216,5	78,1	3,24
	Обед													
49	Салат из моркови	80	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,5	17,7	0,32	16,06	66,97	25,2	1,04
719	Пельмени мясные отварные	200	20,4	17	39,2	400	0,34	0	0	0	34	156	26	0,18
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62
0	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,40	10	1,24
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44

[illegible]

Пронумеровано и
прошнуровано
стр.



Директор школы
И.Н. Генеряднова