

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шивинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю _____ Игумнова Г.А.

**Примерное 10 - дневное меню
для школьной столовой
Для 5-9 класса**

Завтрак

2020-2021г.

№ ТК	Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11 лет и старше	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг	
							B ₁	B ₂	C		Ca	Fe
	День 1 Завтрак											
184	Каша рисовая молочная	250	329	9,2	12,8	44,3	0,1	0,325	1,175	267,275	0,625	
274	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88	
662	Салат из моркови	100	62,67	1,16	2,07	10,07	0,071	0,0246	3,43	39,98	0,7695	
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86	
154	Бутерброд с сыром	40	118,17	4,44	7,18	0,32	0,048	0,076	0,172	129,84	1,07	
	Итого	650	743,84	23,14	25,35	97,47	0,359	0,5856	5,297	557,315	4,2045	
	День № 2 Завтрак											
323,1	Каша манная молочная жидкая	250	226,1	5,55	8,125	0,875	0,1505	0,017	0	13,8125	1,2935	
272	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1	
639	Салат из свежих помидоров	100	56,12	1,34	4,11	3,44	0,434	0,0608	19,11	41,18	0,713	
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86	
	Масло сливочное	10	75	0,05	8,25	0,08	0	0,1	0	1,2	0,02	
	Итого	620	592,22	14,58	23,885	48,275	0,7345	1,4178	19,63	171,9125	2,9865	
	День 3 Завтрак											
96	Шов	300	627,99	22,59	30,39	67,5	0,129	0,171	4,041	27,459	3,711	
	Сок фруктовый	200	136,2	0,6	0	33	0,04	0,08	12	10	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86	
	Сыр	20	69	5,26	5,32	0	0,01	0,08	0,14	200	0,14	
	Итого	580	974,19	33,19	36,31	129,48	0,299	0,371	16,181	247,319	5,111	
	День 4 Завтрак											
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	149,975	5,5	4,9	7,525	0,0755	0,1778	0,8125	147,26	3,017	
286	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9	0	0	0	0,26	0,02	
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86	
636	Салат из свежих огурцов	100	52,36	1,16	4	2,87	0,0283	0,0518	7,5	36,544	0,4864	
	Фрукты (банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого	710	474,335	13	10,02	70,275	0,2638	0,3196	18,3125	201,924	4,9834	

День № 5 Завтрак													
187	Каша молочная "Дружба"	250	302	7,9	11,2	42,6	0,15	0,2	0,68	158,15	1		
867	Чай с лимоном	200	61,42	0,44	0,1	15,22	0,003	0,0208	1,88	11,88	1,6696		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
459	Салат фруктовый	200	102	1	52	23,4							
18	Яйцо варёное (1)	40	54,65	4,42	4,004	0,24	0,024	0,153		19,14	0,87		
	Итого	750	661,07	18,5	67,904	110,44	0,297	0,4138	2,56	199,03	4,3996		
День № 6 Завтрак													
183	Каша овсяная молочная	250	320	9,9	12,8	41,2	0,25	0,225	0,675	183,97	2,1		
272	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	1,2	0,52	105,86	0,1		
654,1	Салат витаминный	100	64,36	1,15	4,12	5,55	0,0413	0,0434	9,99	34,012	0,8565		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
445,2	Ватрушка с повидлом	100	150,4	1,13	2,01	30,2	0,0189	0,0219		5,638	0,1835		
	Итого	710	769,76	19,82	22,33	120,83	0,4602	1,5303	11,185	339,34	4,1		
День 7 Завтрак													
198	Макароны отварные	230	287,4	7,98	7,29	1,33	0,0848	0,0236		13,7	11,61		
100	Котлета	120	243	18	14,7	9,6	0,084	0,192	0,66	45,82	1,62		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
547	Напиток яблочный	200	101,3	0,08	0,08	26,12	0,0066	0,0044	0,946	4	0,4912		
	Итого	610	772,7	30,8	22,67	66,03	0,2954	0,26	1,606	73,38	14,5812		
День № 8 Завтрак													
186	Каша пшеничная молочная	250	302	9,3	10	45,7	0,175	0,225	0,675	167,83	2,275		
274	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
	Масло сливочное	10	75	0,05	8,25	0,08	0	0,1	0	1,2	0,02		
	Груша	100	47	0,4	0,3	10,3	0,02	0,03	5	19	2,3		
	Итого	620	658	18,09	21,85	98,86	0,335	0,515	6,195	308,25	6,335		
День № 9 Завтрак													
355(1)	Рис отварной	230	276	5,52	8,97	43,47							
119	Сосиски отварные	100	234	10,1	21,3	0,86	0,03	0,07	0	23,14	1,63		
268	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9				0,26	0,02		
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81	0,7	7,4	2,9	0,02	0,02	13,88	16,03	0,43		
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86		
	Итого	690	767	21,16	38,29	86,11	0,17	0,13	13,88	49,29	2,94		

День № 10 Завтрак												
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	330	10,2	12,3	44,5	0,25	0,225	0,625	171,68	2,075	
274	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88	
	Хлеб пшеничный	60	141	4,74	0,6	28,98	0,12	0,04		9,86	0,86	
	Фрукты (банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6	
662	Салат из моркови	100	62,67	1,16	2,07	10,07	0,071	0,0246	3,43	39,98	0,7695	
	Итого	710	722,67	21,2	18,17	118,35	0,501	0,4596	14,575	339,88	5,1845	
		масса, г	ЭЦ, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	
	Итого завтрак	6650,0	7135,8	213,5	286,8	946,1	3,7	6,0	109,4	2487,6	54,8	
	в среднем за 10 дн	665,0	713,6	21,3	28,7	94,6	0,4	0,6	10,9	248,8	5,5	
	норма 20-25%		542,6-678,25	18-22,5	18,4-23,0	76,6-96,0	0,3-0,35	0,32-0,4	14-17,5	240-300	3,4-4,3	
	выполнение, %		100	100	105,2	100	100	100	32,2	100	100	