

Меню 10 – дневное
для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г.Усинска
возрастная категория 1-4 класс
на осенне-зимний период

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
1. Понедельник														
<i>Завтрак возрастная категория 7-10 лет</i>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,8	75,35	0,149	1,24	9,3	0	117,8	86,33	14,33	0,38
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	570	39,9	46,3	110	861,35	0,399	12,3	152,3	1,1	577,6	616,8	101,2	4,91
Обед														
88	Щи из свежей капусты	200	1,44	3,98	6,5	67,59	0,06	14,8	0	1,9	27,18	37,94	17,76	0,66
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
309	Макаронные отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75

49	Салат витаминный	60	0,94	3,6 1	5,2 7	58,02	0,03	19, 7	0	9,6	19,2	20,2 8	9,98	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Итого	755	26,9	38, 8	116	959,49	47,87	5,9 1	6,35	0,64	156,3	177, 8	132, 9	10,3

2. Вторник

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

290/33 1	Курица в соусе	150	17,4	17, 4	5,2 5	248,67	0,06	1,0 2	45,0 9	0,75	45,42	118, 3	24,2 5	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,4 2	36, 7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,0 1	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,7 5	5,8 7	44,16	0,006	2,7 9	8,4	0,02	5,62	29,7 7	0,13	0,25
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,8 7	41,6	0	2,1 3	0	0	15,33	23,2	12,2 7	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	700	25,9	25, 4	87	684,28	0,166	15, 9	80,4 9	1,99	94,18	282, 4	76,2 6	7

Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3 3	19, 2	144,43	0,15	5,8 3	0	2,45	41,48	137, 8	38,2 5	1,83
279	Тефтели с соусом	130	15,2	17, 5	18, 6	280,09	0,23	1,6	20,0 8	82,3 2	36,1	98,5 9	18,3	6,03
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39, 8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
67	Винегрет овощной	100	1,16	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,66	48,8 3	23,3 3	1,02
389	Сок	200	1	0,2	20, 2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:	890	35,4	33, 9	136	980,36	0,76	24, 4	20,0 8	88,6	160,6	565, 2	246, 1	17,7 5

3. Среда

Завтрак возрастная категория 7-10 лет														
260	Гуляш	150	24,6	32	4,7 2	403,3	0,07	2,4 4	0	200, 9	43,09	267	40,5	4,06
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,3 3	19, 1	109,73	1,16	3,7 5	33,1 5	0,15	38,25	76,9 5	26,7	0,86
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,0 6	0,0 6	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,6 7	29, 2	155,2	0,03	1,4 7	0	0	158,7	132	29,3 3	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	600	34,4	37,4	72,7	769,43	1,32	13,7	33,15	201,5	263	539,8	116,5	8,52

Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,3 4	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,1 9	0,04
269	Биточки с соусом	130	13,4	17,4	14	268,12	0,34	4,4 1	42,7 5	33,4 2	39,91	165,5	54,6 7	165,5
171	Каша перловая	150	4,64	7,7 9	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	35	5,0 8	51,42	0,01	11,9	0	118,6	31,32	20,3 4	9,6	0,4
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,0 9	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4 4	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:	870	26,6	69,5	116	890,48	1,307	30,1	46,6	164,7	317,9	465,5	144,5	169

4. Четверг

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75

376	Чай	200	0,53	0	9,4 7	40	0	0,2 7	0	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,0 6	0,0 6	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
428	Булочка школьная	50	6,01	3,0 6	23, 9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	ИТОГО:	640	32,7	25, 1	114	818,04	0,33	6,4 7	20	3,27	115,3	301, 1	96,2 3	8

Обед

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13, 8	120,5	0,05	8,7 5	5	2,75	62,5	227, 5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15, 7	4,4	234	0,1	0,4 8	13,3 4	0,69	59,26	187, 7	28,7 4	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,0 1	14, 1	112,65	0,027	15, 4	0	2,56	73,18	54,0 9	27,8	1,09
306	Горошек зеленый консервир.	60	1,6	0,1 2	3,9	24,12	0,07	6	0	0,12	12	32	12,5	0,5
246	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141,2	0,016	12	0	0,1	23,2	11,5	7,63	0,24
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	950	36,1	26, 6	119	864,95	0,373	52, 6	18,3 4	7,3	264,5	601	141, 4	8,04

5. Пятница

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
45	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,012	10,2	0	39	14,94	16,98	90,6	0,24
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	700	22,8	28,8	98,8	753,53	0,542	23,6	22,11	42,43	99,56	416,4	287,1	11,62

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
259	Жаркое подомашнему	240	39,3	24,7	22,8	404,56	0,5	9,26	0	0,21	39,34	247,1	58,72	4,11
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,06	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	790	45,9	30,7	105	817,58	0,73	30,4	0	3,32	84,73	391,9	139,7	7,3

Неделя вторая

6. Понедельник

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	570	42,1	47,7	125	941,2	0,28	12,5	143	1,1	618,5	662,5	116,2	6,93

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
268	Шницель	105	12,9	33,5	16,8	387,54	0,344	4,41	42,76	3,4	39,92	165,3	54,48	2,02
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
49	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	58,02	0,03	19,7	0	9,6	19,2	20,28	9,98	0,34
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	805	27,6	50,6	110	971,23	0,644	34	42,76	18,02	135,8	410,5	129,8	8,58

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

290/33 1	Курица в соусе	150	17,4	17,4 4	5,2 5	248,67	0,06	1,0 2	45,0 9	0,75	45,42	118,3	24,2 5	1,05
304	Рис отварной	150	3,67	5,4 2	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,0 1	0,53
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,7 5	5,8 7	44,16	0,006	2,7 9	8,4	0,02	5,62	29,7 7	0,13	0,25
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,8 7	41,6	0	2,1 3	0	0	15,33	23,2	12,2 7	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4 4	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	720	27,1	25,6	96,9	730,26	0,186	15,9	80,49	2,19	98,78	303,6	81,26	7,62

Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,3 4	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,1 9	0,04
-----	-------------------------------	-----	------	----------	------	--------	------	---	-----	------	-------	----	-----------	------

279	Тефтели с соусом	140	8,86	20,5	14,8	283,82	0,24	1,17	20,64	2,62	27,52	108,8	22,04	1,12
171	Каша перловая	150	4,64	7,79	32,9	220	0,04	0	0,95	0,49	31,72	181,3	21,1	0,95
67	Винегрет овощной	100	1,16	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,66	48,83	23,33	1,02
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	880	18,5	35,2	123	890,82	0,44	15	21,59	6,68	114,9	423,5	111,1	4,89

8. Среда

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,1	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,8	75,35	0,149	1,24	9,3	0	117,8	86,33	14,33	0,38
15	Сыр порциями	20	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	178	100	7	0,2
	Батон	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	ИТОГО:	630	27	31,8	68,3	673,5	1,819	16,2	143,6	38,74	407,2	524,9	138,7	193

Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
260	Гуляш	140	21,9	28,4	4,2	358,86	0,06	2,17	0	178,8	38,34	237,6	36,07	3,62
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
246	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141,2	0,016	12	0	0,1	23,2	11,5	7,63	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	840	36,6	38,3	113	951,02	0,486	34,5	0	181,8	115,7	557,8	231,7	11,1

9. Четверг

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

271	Котлеты домашние	95	11,5	22,1	8,69	278,8	0,14	0,21	20,86	2,5	16,71	113,5	16,98	1,82
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	0,06	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:	565	21,9	30,2	75,9	668,66	0,28	6,48	20,86	5,19	69,91	251,3	62,81	6,12
83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
321	Капуста тушеная	150	3,09	5,01	14,1	112,65	0,027	15,4	0	2,56	73,18	54,09	27,8	1,09
306	Кукуруза сахарная	60	1,23	1,75	5,87	44,16	0,006	2,79	8,4	0,02	5,62	29,77	0,13	0,25
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:	850	36,1	28,1	124	893,17	0,283	28,2	26,74	7,1	224,8	622,3	145,4	6,31

10. Пятница

Завтрак возрастная категория 7-10 лет

265	Плов	200	22	22,5	33,4	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,9	52,39	3,53
45	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,012	10,2	0	39	14,94	16,98	90,6	0,24
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	600	26,4	25, 3	76, 5	646,91	0,162	24	0	43,2 9	74,44	356, 6	175, 9	8,94
Обед														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1 1	6,7	116,24	0,12	11, 1	0	1,28	24,17	71,1	29,3 5	1,1
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,76	4,6	9,2 6	181	0,08	3,0 6	41,2 5	152, 5	30,25	136	25,1 3	1,41
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,3 3	19, 1	109,73	1,16	3,7 5	33,1 5	0,15	38,25	76,9 5	26,7	0,86
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,0 6	0,0 6	6	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,0 9	14, 4	61,3	0,007	13, 8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
338	Фрукты	100	1,13	0,6 8	15, 1	96	0,015	3,7 5	0	0,15	3	10,5	15,2 5	0,23 5
	ИТОГО:	690	20,1	8,6	97	639,51	1,362	30, 4	74,4	164, 9	115,5	335, 1	105, 4	4,89 5

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством:
Жукова Л.А.