

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Шуарсолинская
начальная школа»

_____ Г.Г.Гусева

«__» _____ 20__ г.

**Перспективное 10-дневное меню
МБОУ «Шуарсолинская начальная школа»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Период: осеннее-зимний

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества		
			белки	жиры	углевод ы	Калори йность, ккал.	С	В1	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				1 день									
Завтрак													
Каша вязкаямолочная из пшениной крупы	№ 173	200	8.56	3.61	54.2	286	0.96	0.14	0.01	0.67	144.7	44.3	2.35
Чай с молоком	№378	200	3.53	3,11	15.08	103	1.59	0,05	0.04	0	149.3	18.0	0.37
Бутерброд с маслом сливочным	№1	25/10	2.1	6.6	13.0	119	0	0,3	0.04	0.39	7,35	3.7	0.3
Хлеб ржаной	№72	30	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0.35	8.75	11.75	0,98
печенье		35	2.6	3.5	26.2	145	0	0	0	0	10,8	4,0	0,4
	Всего	500	18.44	17.12	116.83	697	2.55	0.54	0.09	1.41	319,88	81.75	4,4
Обед													
<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	<u>№88</u>	200	1,4	3.91	6.79	67.80	14.77	0.05	0,00	1.9	34.66	17.8	0,64
Котлеты рыбные запеченные	№234	90	12.0	4.2	8.6	120.3	0.4	0.08	0	0.8	48.0	27.0	0.66
<u>Макаронные изделия отварные</u>	<u>№688</u>	<u>200</u>	<u>7,36</u>	<u>6,02</u>	<u>35,26</u>	<u>224,60</u>	<u>0,0</u>	<u>0,08</u>	<u>28,0</u>	<u>1,31</u>	<u>6,48</u>	<u>28,16</u>	<u>1,48</u>
Кукуруза консервированная	№12	60	1,7	0,2	5.0	33	6,0	0,2	0	1,44	16.0	12,4	0,4
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0.35	8.75	11.75	0,98
Компот из апельсинов	№374	200	0,45	0,1	34	139	12,9	0,02	0	0,1	23,50	6,5	0,24
	Всего	800	26.46	14.93	110.3	687.7	34.07	0.51	28.0	6.18	142.39	107.11	4.68
Всего за день		1300	44.9	31.51	227.13	1384.7	36.62	1.05	28.09	7.59	462.27	188.86	9.08

				2 день										
Завтрак														
Каша вязкая молочная манная	№173	200	6,21	7,47	25,09	192	0,9	0,14	0,05	0	182,6	0,31	0,06	
Кофейный напиток с молоком	№379	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	0,04	0,02	0,0	125,8	14,0	0,13	
Бутерброд с джемом	№ 3	55	2,51	0,04	29,89	161	0,48	0,06	0	0,60	10,5	11,7	0,69	
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98	
вафли		25	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	0,3	
	Всего	505	14.17	11.21	94.73	568.8	2.68	0.29	0.07	0.95	330,85	39.76	2.16	
Обед														
Суп картофельный с крупой (с пшеном)	№204	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	0,09	0,00	0	19,20	21,32	0,77	
Пюре картофельное	№694	200	4,08	6,40	27,26	183	24,22	0,18	34,00	0,34	49,30	37,00	1,34	
Котлета рубленая из курицы	№294	90	14,1	14,5	15	246	0,7	0,09	0,06	0,7	39,6	23,5	1,6	
Капуста тушенная(доп.гарнир)	№139	60	1,25	2,23	5,8	48	10,0	0,02	0	0,16	34,0	12,7	0,49	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28	
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98	
Компот из сушеных фруктов	№389	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	0,05	0,002	0	31,8	6,0	1,25	
банан	№338	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	0,04	0	0,4	8,0	42,0	0,6	
	Всего	900	26.66	26.42	128.94	861.2	51.92	0.55	34.06	2.23	195.65	157.77	7.31	
	Всего за день	1405	40.83	37.63	223.67	1430	54.60	0.84	34.13	3.18	526.5	197.53	9.47	
3 день														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	№120	250	7,3	6,5	23,5	181	1,1	0,11	0,038	0,38	202,0	30,1	0,6	
Яйца вареные	№209	40	5,08	4,6	0,28	63	0,0	0,03	0,1	0,24	22,0	4,8	1,0	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28	

Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Какао с молоком	№382	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	0,05	0	0,0	152,9	20,9	0,55
	Всего	540	20.13	15,23	61.73	466	2.7	0.27	0.138	1.25	390.65	71.05	3.41
Обед													
<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	№82	200	1,44	3,9	8,8	83	8,54	0,04	0,00	1,92	39,78	20,9	0,98
Гуляш из отварного мяса	№246	100	12,5	10,4	3,4	158	0,008	0,02	0	0,38	27,8	17,0	0,82
Гречка отварная (рассыпчатая)с маслом	№171	200	11,3	14,4	55,0	404,0	0,0	0,28	0	0	95,2	0	189,3
Икра свекольная	№75	60	1,4	0,1	14	111	3,4	0,01	0,0	12	36	18	1,0
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Чай с сахаром	№376	200	0,05	0,01	9,32	37	0,03	0,01	0	0,0	10,7	1,2	0,25
	Всего	810	30.24	29.31	111.17	896	11.978	0.44	0	14.93	223.23	72.35	193.61
Всего за день		1350	50.37	44.54	172.9	1362	14.67	0.71	0.138	16.18	613.88	143.4	197.02
				4 день									
Завтрак													
Каша вязкая рисовая молочная	№174	200	3,09	4,07	32,09	177	0,9	0,03	0,02	0	5,7	21,8	
Бутерброд с маслом	№1	25/10	2,1	6,6	13,0	119	0	0,3	0,04	0,39	7,35	3,7	0,3
Хлеб ржаной	№72	30	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Молоко кипяченое	№385	200	6,11	8,16	10,1	113	2,73	0,08	0	0,0	252,8	29,5	0,2
печенье		35	2,6	3,5	26,2	145	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
	Всего	500	15.55	22.63	89.74	598	3.63	0.51	0.06	0.775	283.35	78.5	2.91
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	№103	200	2,15	2,27	13,71	83.8	6,60	0,09	0,00	0	19,68	21,60	0,87
Жаркое по домашнему	№259	250	23,1	25,8	23,7	421	9,7	0,17	0,0	4,4	43,6	60,7	5,5
Кукуруза консервированная(доп.гар нир)	№12	60	1,7	0,2	5,0	33	6,0	0,2	0	1,44	16,0	12,4	0,4

Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,05	0,15	8,82	44	0	0,025	0	0	5,04	5,6	0,81
Компот из свежих плодов(яблок)	№342	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7	0,01	0	0,08	14,5	3,6	0,9
	Всего	760	30.1	28.82	87.33	738.8	24.0	0.525	0	6.2	103.82	107.4	8.76
	Всего за день	1260	45.65	51.45	177.07	1336.8	27.63	1.035	0.06	6.975	387.17	185.9	11.67
				5 день									
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы.	№173	200	8,64	11,1	44,3	312	0,96	0,14	0,05	0,77	146,8	44,3	2,34
Бутерброд с сыром	№3	25/20	5,2	7,5	13,4	141	0,1	0,04	0	0,42	125,3	8,5	0,44
Хлеб ржаной	№25	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Кофейный напиток с молоком	№379	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	0,04	0,02	0,0	125,8	14,0	0,13
яблоки	№338	100	0.4	0.4	9.8	44	10	0.03	0	2.2	16.0	9.0	2.2
	Всего	570	19.09	22	91.75	642	12.36	0.3	0.07	3.74	422.65	87.55	6.09
Обед													
Уха с перловой крупой	№101	200	2,08	4,24	11,4	93	11,8	0,08	0,0	0	37,2	49,5	1,2
Плов из птицы	№291	230	20,44	18,75	34,0	386	1,01	0,26	0	0,70	40,6	46,8	2,03
Овощи натуральные свежие(огурцы)	№71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	0,02	0	0,06	10,2	8,4	0,3
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Напиток из плодов шиповника	№388	200	0,67	0,28	20,8	88	120,0	0,01	0	0,76	21,34	3,44	0,63
	Всего	740	27.16	23.83	87.99	677,2	135,75	0.45	0	2.15	123,09	123,39	5,42
	Всего за день	1310	46.25	45.83	179.74	1319.2	148.11	0.75	0.07	5.89	545.74	210.94	11.51
				6 день									
Завтрак													
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными ГЕРКУЛЕС	№173	200	5,39	6,38	27,13	187	0,9	0,14	0,02	0	24,5	56,2	1,54

Какао с молоком	№382	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	0,05	0	0,0	152,9	20,9	0,55
Бутерброд с маслом	№1	25/10	2.1	6.6	13.0	119	0	0,3	0.04	0.39	7,35	3.7	0.3
Хлеб ржаной	№72	30	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
пряники		35	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	0,2
	Всего	500	15.14	18.31	88,28	578,8	2.5	0.54	0.06	0.35	196.8	95.25	3.57
Обед													
Рассольник петербургский(с перловой) крупой)	№197	200	1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	0,08	0.0	1.92	21.16	20.72	0,78
<u>Макаронные изделия отварные</u>	№688	200	7,36	6.02	35.26	224.60	0,0	0,08	28.0	1,31	6.48	28.16	1,48
Котлета рубленая из курицы	№294	90	14,1	14,5	15	246	0,7	0,09	0,06	0,7	39,6	23,5	1,6
Капуста тушенная(доп.гарнир)	№139	60	1.25	2.23	5.8	48	10.0	0,02	0	0,16	34.0	12.7	0,49
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
Компот из кураги	№348	200	1,2	0	31,6	126	0,4	0,002	0	0,2	31,82	6,0	1,25
	Всего	800	29.14	27.34	121.58	844.2	17.13	0.352	28.06	4.92	146.81	106.33	6.86
	Всего за день	1300	44.28	45.65	209.86	1423	19.63	0.892	28.12	5.27	343.61	198.58	10.43
				7 день									
Завтрак													
Каша вязкая рисовая молочная	№174	200	3,09	4,07	32,09	177	0,9	0,03	0,02	0	5,7	21,8	0,45
Чай с молоком	№378	200	3,53	3,11	15,08	103	1,59	0,05	0	0,0	149,3	18,0	0,37
Яйца вареные	№209	40	5,08	4,6	0,28	63	0,0	0,03	0,1	0,24	22,0	4,8	1,0
Хлеб пшеничный	№25	30	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	30	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
	Всего	500	15.25	12.28	68.1	446	159,9	0.19	0.12	0.87	190.75	59.85	3.08
Обед													
<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	№88	200	1,4	3.91	6.79	67.80	14.77	0.05	0,00	1.9	34.66	17.8	0,64
Сарделька паровая	№110	90	8,6	7,8	7,9	138	0,3	0,1	3,2	0	32,1	16,0	0,9

Пюре картофельное	№694	200	4,08	6.40	27.26	183	24.22	0,18	34.00	0,34	49.30	37.00	1.34
Икра свекольная	№75	60	1.4	0.1	14	111	3.4	0,01	0	12	36	18	2,39
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
Компот из свежих плодов(яблок)	№342	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7	0,01	0	0,08	14,5	3,6	0,9
	Всего	800	19.23	18.91	100.4	700.8	44.39	0.43	37.2	14.95	180.31	107.65	7.43
	Всего за день	1300	34.48	31.19	168.5	1146.8	204.29	0.62	37.32	15.82	371.06	167.5	10.51
				8 день									
Завтрак													
Каша вязкая молочная манная	№173	200	6,21	7,47	25,09	192	0,9	0,14	0,05	0	182,6	0,31	0,06
Бутерброд с джемом	№ 3	55	2,51	0,04	29.89	161	0,48	0,06	0	0,60	10,5	11,7	0,69
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
Кофейный напиток с молоком	№379	200	3,2	2,7	15,9	101	1,3	0,04	0,02	0,0	125,8	14,0	0,13
вафли		25	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	0,3
	Всего	505	14.17	11.21	94.73	568.8	2.68	0.29	0,07	0.95	330.85	39.76	2.16
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	№103	200	2,15	2,27	13.71	83.8	6.60	0,09	0,00	0	19.68	21.60	0.87
Рис отварной	№304	200	4,8	7,2	48,9	280	0,0	0,03	0	0,4	1,8	21,8	0,7
Курица отварная	№288	100	12,7	17,0	0,5	244	2,6	0,4	0,04	0,4	33,1	19,0	1,6
Кукуруза консервированная	№12	60	1,7	0,2	5.0	33	6,0	0,2	0	1,44	16.0	12,4	0,4
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8.75	11.75	0,98
Чай с сахаром	№376	200	0,05	0,01	9,32	37	0,03	0,01	0	0,0	10,7	1,2	0,25
яблоки	№338	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	0.03	0	0.2	16.0	9.0	2.2
	Всего	910	25.35	27.58	107.88	824.8	25.23	0.84	0.04	3.07	111.03	100.25	7.28
	Всего за день	1415	39.52	38.79	202.61	1393.6	27.91	1.13	0.11	4.02	441.88	140.01	9.44

				9 день										
Завтрак														
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	№173	200	8,64	11,1	44,3	312	0,96	0,14	0,05	0,77	146,8	44,3	2,34	
Молоко кипяченое	№385	200	6,11	8,16	10,1	113	2,73	0,08	0	0,0	252,8	29	0,2	
Бутерброд с сыром	№3	25/20	5,2	7,5	13,4	141	0,1	0,04	0	0,42	125,3	8,5	0,44	
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98	
конфеты		30	0,8	5,2	8,3	82	0,0	0,005	0,0	0,0	5,7	6,2	0,33	
	Всего	500	22.4	32.26	84.45	692	3,79	0.315	0.05	1.54	539.35	99.75	4.29	
Обед														
<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	<u>№102</u>	<u>200</u>	<u>4.39</u>	<u>4.22</u>	<u>13.06</u>	<u>107.8</u>	<u>4.65</u>	<u>0.18</u>	<u>0.00</u>	<u>0</u>	<u>30.46</u>	<u>28.24</u>	<u>1.62</u>	
Жаркое по домашнему	№259	250	23,1	25,8	23,7	421	9,7	0,17	0,0	4,4	43,6	60,7	5,5	
Икра морковная	№75	60	1,2	0,1	12	55	2,5	0,03	0,03	0	12	29,0	19	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28	
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98	
Компот из сушеных фруктов	№389	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	0,002	0	0,20	31,8	6,0	1,25	
	Всего	760	32.68	30.64	97.21	799.8	17.25	0.462	0.03	5.23	131.61	139.19	28.63	
	Всего за день	1260	55.08	62.9	181.66	1491.8	21.04	0.777	0.08	6.67	670.96	238.94	32.92	
				10 день										
Завтрак														
Каша вязкая рисовая молочная	№174	200	3,09	4,07	32,09	177	0,9	0,03	0,02	0	5,7	21,8	0,45	
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	6,0	0,2	0	1,44	16,0	12,4	0,4	
Какао с молоком	№382	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6	0,05	0	0,0	152,9	20,9	0,55	
Яблоко	№338	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	0,03	0	0,2	16,0	9,0	2,2	
	Всего	550	11,44	8.6	79.84	443	18.5	0.36	0.02	1.99	199.35	75.85	4.58	
Обед														
<u>Суп картофельный с крупой (с пшеном)</u>	№204	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	0,09	0,00	0	19,20	21,32	0,77	

Плов из птицы	№291	230	20,44	18,75	34,0	386	1,01	0,26	0	0,70	40,6	46,8	2,03
Овощи натуральные свежие(огурцы)	№71	60	0,42	0,06	1.14	7.2	0,02	0	0,06	10,2	8,4	0,3	
Хлеб пшеничный	№25	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	0,03	0,0	0,28	5,0	3,5	0,28
Хлеб ржаной	№72	25	1,65	0,3	8,35	44	0	0,05	0	0,35	8,75	11,75	0,98
Чай с сахаром	№376	200	0,05	0,01	9,32	37	0,03	0,01	0	0,0	10,7	1,2	0,25
	Всего	740	26.2	21.59	76.54	606.4	7.66	0.44	0.06	11.53	92.65	84.87	4.31
	Всего за день	1290	37.64	30.19	156.39	1049.40	20.16	0.8	0.08	13.52	292	160.72	8.89

Старший повар _____/Петухова А.М./