

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Обширская ООШ»

 Яцитов В. А.

10 января 2022 г.



## ПРИМЕРНОЕ

12-дневное меню для обучающихся начальных классов

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	4.66	4.0	21.0	148.5	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	4.57	4.14	0.13	133.2	636
3	Батон нарезной	30	2.0	0.8	13.9	75.0	3
4	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6	7
5	Сок	200	1.0	0	18.2	88.0	102
	<b>Итого</b>		<b>15.71</b>	<b>13.37</b>	<b>53.23</b>	<b>499.3</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	5.0	4.7	12.3	117.6	135
2	Макароны отварные	150	5.3	6.2	35.3	220.8	469
3	Котлеты куриные паровые	100	11.6	13.14	13.5	195.0	460
4	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>27.92</b>	<b>26.84</b>	<b>112.0</b>	<b>748.4</b>	
	<b>Итого</b>		<b>43.63</b>	<b>40.21</b>	<b>165.23</b>	<b>1247.7</b>	

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	150\10	4.4	5.3	19.7	171.8	177
2	Сок фруктовый	200	1.0	0	18.2	88.0	102
3	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	424
4	Батон	40	2.9	2.2	20.5	100.0	3
5	Масло порционное	10	0	8.2	0.1	75.0	6
6	Фрукты \ яблоко	150	0.6	0	14.7	69.0	420
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200\18	6.9	6.7	16.4	149.6	187
2	Жаркое по-домашнему	200	19.7	17.8	22.0	277.4	394
3	Сельдь с луком	30	4.6	3.33	31.4	39.4	83
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>37.62</b>	<b>30.63</b>	<b>137.1</b>	<b>747.4</b>	
<b>Итого</b>			<b>51.62</b>	<b>50.93</b>	<b>210.6</b>	<b>1314.2</b>	

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	4.5	6.2	25.1	178.5	257
2	Какао с молоком	180	4.4	4.5	15.6	171.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	2.64	1.4	15.68	70.0	4
4	Фрукты \ груша	150	0.6	0	15.4	70.8	420
	<b>Итого</b>		<b>12.14</b>	<b>12.1</b>	<b>71.78</b>	<b>490.3</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200\22	6.9	6.7	16.4	149.6	187
2	Плов из птицы	200	19.7	17.8	22.0	277.4	394
3	Икра кабачковая	30	4.6	3.33	31.4	39.4	83
4	Компот из кураги	200	0.6	0	31.4	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>37.62</b>	<b>30.63</b>	<b>137.1</b>	<b>747.4</b>	
	<b>Итого</b>		<b>51.62</b>	<b>50.93</b>	<b>210.6</b>	<b>1314.2</b>	

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	19.85	19.2	41.9	274.1	297
2	Чай с лимоном	200\7	0.4	0	10.12	41.3	686
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75.0	3
4	Фрукты \мандарин	150	1.2	0	11.3	60.0	420
	<b>Итого</b>		<b>23.65</b>	<b>20.1</b>	<b>78.72</b>	<b>450.4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4.66	6.57	14.64	117.6	208
2	Пюре картофельное	150	3.75	6.75	24.5	163.3	472
3	Рыба припущенная	100	16.9	9.56	0.31	153.0	245
4	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	18.9	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>31.81</b>	<b>25.68</b>	<b>94.25</b>	<b>684.9</b>	
	<b>Итого</b>		<b>55.46</b>	<b>45.78</b>	<b>172.97</b>	<b>1135.3</b>	

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная с маслом	150\10	4.3	4.0	24.5	168.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	136.8	637
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75.0	3
4	Масло порционное	10	0	8.2	0.1	75.0	6
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	424
	Сок	200	1.0	0	18.2	88.0	102
	<b>Итого</b>		<b>15.4</b>	<b>20.1</b>	<b>71.2</b>	<b>605.8</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	0.82	0.83	15.2	126.6	129
2	Каша гречневая с маслом	150	4.5	6.75	22.4	101.7	464
3	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100	14.7	13.5	15.2	153.0	423
4	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>26.24</b>	<b>23.88</b>	<b>116.1</b>	<b>644.3</b>	
	<b>Итого</b>		<b>41.64</b>	<b>43.98</b>	<b>187.3</b>	<b>1250.1</b>	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	5.4	15.4	103.2	161
2	Какао с молоком	180	4.4	4.5	15.6	171.0	642
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75	3
4	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6	7
	Фрукты \апельсин	250	2.0	0	20.25	108.0	420
	<b>Итого</b>		<b>17.68</b>	<b>15.23</b>	<b>66.65</b>	<b>511.8</b>	161
<b>Обед</b>							
1	Суп с крупой на курином бульоне	200	1.74	2.27	11.43	73.2	153
2	Макароны отварные	150	5.3	6.2	35.3	220.8	469
3	Гуляш	100	17.0	14.7	4.0	132.0	401
4	Кисель	200	0	0	30.6	118.0	591
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>29.86</b>	<b>25.97</b>	<b>117.23</b>	<b>701.0</b>	
	<b>Итого</b>		<b>47.54</b>	<b>41.2</b>	<b>183.88</b>	<b>1212.8</b>	

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	3.4	3.05	23.0	147.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	136.8	637
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75.0	3
4	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6	7
5	Фрукт\яблоко	150	0.6	0	14.7	69.0	420
<b>Итого</b>			<b>12.5</b>	<b>10.8</b>	<b>65.8</b>	<b>482.4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	200	8.4	8.0	16.4	95.6	148
2	Каша гречневая с маслом	150	4.5	6.75	22.4	101.7	464
3	Котлеты куриные паровые	100	11.6	13.14	13.5	195.0	460
4	Капуста квашеная	50	0.6	0	5.7	46.7	81
5	Компот из кураги	200	0.44	0	27.8	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>31.36</b>	<b>30.69</b>	<b>121.7</b>	<b>722.0</b>	
<b>Итого</b>			<b>43.86</b>	<b>41.49</b>	<b>187.5</b>	<b>1204.4</b>	



День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150\10	0.8	4.8	20.3	172.5	257
2	Сок	200	1.0	0	18.2	88.0	102
3	Батон	40	2.9	1.2	20.5	100.0	3
4	Масло порционное	10	0	8.2	0.1	75.0	6
5	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	424
6	Фрукты \ мандарин	100	0.8	0	7.5	40.0	420
<b>Итого</b>			<b>10.6</b>	<b>18.8</b>	<b>66.9</b>	<b>538.5</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5.7	4.8	17.8	185.6	138
2	Рис отварной	150	3.8	6.2	38.6	190.0	465
3	Птица отварная	100	18.1	18.62	0.36	185.0	432
4	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.3	35.7	121
5	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	628
6	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>34.22</b>	<b>35.12</b>	<b>109.96</b>	<b>811.3</b>	
<b>Итого</b>			<b>44.82</b>	<b>53.92</b>	<b>176.86</b>	<b>1349.8</b>	

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая молочная с маслом	150\10	2.3	3.05	21.8	145.5	257
2	Какао с молоком	180	4.4	4.5	15.6	171.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	2.64	1.4	15.68	70.0	4
4	Фрукт\груша	180	0.72	0	18.5	92.0	420
<b>Итого</b>			<b>10.06</b>	<b>8.95</b>	<b>71.58</b>	<b>478.5</b>	
<b>Обед</b>							
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	5.0	4.7	12.3	117.6	120
2	Каша перловая	150	4.7	0.6	33.3	163.3	464
3	Котлета рыбная запеченные	100	13.0	8.8	15.2	196.0	324
4	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	18.9	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
7			<b>29.2</b>	<b>16.9</b>	<b>115.6</b>	<b>727.9</b>	
<b>Итого</b>			<b>39.26</b>	<b>25.85</b>	<b>187.18</b>	<b>1206.4</b>	

## День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	19.85	19.2	41.9	274.1	297
2	Чай с лимоном	200\7	0.4	0	10.12	41.3	686
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75.0	3
4	Фрукты \яблоко	150	0.6	0	14.7	69.0	420
<b>Итого</b>			<b>23.05</b>	<b>20.1</b>	<b>82.12</b>	<b>459.4</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4.66	6.57	14.64	117.6	208
2	Макароны отварные	150	5.3	6.2	35.3	220.8	469
3	Гуляш	100	13.6	11.8	3.2	105.6	401
4	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>33.18</b>	<b>30.27</b>	<b>117.24</b>	<b>733.4</b>	
<b>Итого</b>			<b>56.23</b>	<b>50.37</b>	<b>199.36</b>	<b>1192.8</b>	

День 11

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	4.66	4.0	21.0	148.5	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	4.57	4.14	0.13	133.2	636
3	Батон нарезной	30	2.0	0.8	13.9	75.0	3
4	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6	7
5	Сок	200	1.0	0	18.2	88.0	102
<b>Итого</b>			<b>15.71</b>	<b>13.37</b>	<b>53.23</b>	<b>499.3</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	5.0	4.7	12.3	117.6	135
2	Пюре картофельное	150	3.75	6.75	24.5	163.3	472
3	Шницель мясной	100	8.9	7.1	8.1	133.8	511
4	Компот из кураги	200	0.44	0	27.8	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
			<b>23.91</b>	<b>21.4</b>	<b>108.6</b>	<b>697.7</b>	
<b>Итого</b>			<b>39.62</b>	<b>34.77</b>	<b>161.83</b>	<b>1197.0</b>	

День 12

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность\Ккал	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	5.4	15.4	103.2	161
2	Какао с молоком	180	4.4	4.5	15.6	171.0	642
3	Батон	30	2.2	0.9	15.4	75	3
4	Масло порционное	10	0	8.2	0.1	75.0	6
5	Фрукт\апельсин	250	2.0	0	20.25	108.0	420
<b>Итого</b>			<b>14.2</b>	<b>19.0</b>	<b>66.75</b>	<b>532.2</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	4.7	6.7	14.6	136.2	110
2	Плов из птицы	200	18.7	17.1	41.9	327.6	449
3	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.3	35.7	121
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	3.52	1.8	20.9	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	2.3	1.0	15.0	64.0	5
<b>Итого</b>			<b>30.46</b>	<b>29.3</b>	<b>126.1</b>	<b>780.5</b>	
<b>Итого</b>			<b>44.66</b>	<b>48.3</b>	<b>192.85</b>	<b>1312.7</b>	