« Согласовано»
Восточный ТОУ Роспотребнадзора
Симонов И.Д.

«Утверждаю»
Директор школы
Шамараева О.В.

10 дневное меню
для обучающихся 7-10лет в
осенне-зимний, зимне-весенний периоды.
МОУ ООШ с.Тамбовка Федоровский район Саратовская область

Наименование блюда	№ тех.карты		в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	76,7	19,38	39,59	442	0,51	0,55	0,33	0	274,4	344,91	48,92	0,94
какао на молоке	274		200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
яблоко			200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
О б е д															
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52		200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0	25,94	47,63	22,25	0,56
Котлета из говядины с соусом	99		80/30	13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	0	26,12	142,3	29,44	1,03
гречка отварная	165		150/5	9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
булочка домашняя	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
сок			200	06	0,4	32,6	140	0,06	4,0	-	0,4	40	24	18	0,8
всего		0		**65,78**	**54,58**	**250,34**	**1714,79**	**2,13**	**58,59**	**163,87**	**04**	**771,77**	**1216,3**	**249,11**	**22,16**
2 день															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	75		200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	137,98	24,14	0,32
кофейный напиток на молоке	272		200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			200	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	0
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	40,97	20,9	1,01
Суп картофельный на м/к бульоне	58		200	3,86	7,6	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0	12,88	47,63	22,25	0,82
гороховая каша	201		150/5	15,55	3,76	33,62	233,19	0,45	0	0	0	119,6	0	0	4,64
Гуляш гов	92		80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
чай	268		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Полдник															
кефир			200	3	5	3,8	30	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
всего		**0**		**60,51**	**59,55**	**219,68**	**1656,42**	**2,93**	**24,58**	**171,22**	**0**	**794,05**	**610,68**	**128,69**	**17,69**
3 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/13	19,2	11,85	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	0	206,8	350,7	39,6	1,17
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
апельсин			200	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
сосиска отварная с соусом	513.1		50/50	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0	18,06	0	0	2,567
Капуста тушеная	134		150	3,5	4,54	16,08	72,37	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Кисель	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
йогурт			200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Булочка веснушка	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего				**62,39**	**60,65**	**227,51**	**1669,27**	**3,17**	**100,3**	**230,46**	**0**	**751,62**	**589,8**	**80**	**18,327**

4 день															
Завтрак															
каша рисовая молочная вязкая	173		180/5	7,64	7,48	50,73	300,77	0,29	0,77	452,9	0	175,6	346,49	25,97	0,558
молоко кипяченое	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
Лук в нарезке на раст. масле	6		100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
борщ на м/к бульоне	54		200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0	40,48	53,23	26,25	0,92
рыба припущенная	77		70/40	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Каша перловая	129		150/4	3,53	5	25,04	142	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
сок			200	06	0,4	32,6	140	0,06	40	0	0,4	40	24	18	0,8
Всего				**60,36**	**51,43**	**224,09**	**1624,31**	**1,57**	**36,12**	**616,41**	**0,4**	**546,98**	**731,69**	**135,16**	**12,7**
5 день															
Завтрак															
Каша молочная "Дружба"	187		180/5	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0	113,9	0	0	0,72
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
бутерброд с сыром	3		30/05	4,56	2,58	14,22	100,8	0,09	0,054	0	0	91,86	0	0	0,624
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,5	4,5	16,5	108	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
суп гороховый на м/к бульоне	54		200	2,325	8,25	13,575	137,5	0,13	8,18	0	0	50,6	53,23	26,25	1,15
плов с курицей	122		150/20	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
кисель	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Полдник															
йогурт			200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка витушка	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		**0**		**57,41**	**60,47**	**197,475**	**1564,7**	**1,54**	**14,454**	**0,01**	**0**	**490,9**	**143,23**	**40,25**	**14,034**

6 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	27,49	19,83	35,085	430,83	0,51	0,55	0,33	0	274,4	344,91	48,92	0,94
кофейный напиток на молоке	272		200	2,9	2,8	14,9	94	1,23	0,52	0,08	0	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52		200	1,4	4,66	6,72	74,66	0,08	9,58	0	0	25,94	47,63	22,25	0,56
Картофель отварной	129		150	3,1	0,6	25,7	137,68	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
Котлета из говядины с соусом	99		80/30	14,4	11,66	11,6	163,69	0,16	0,89	23,01	0	26,12	142,3	29,44	1,03
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
сок			200	0,6	0,4	32,6	140	0,06	4	0	0,4	40	24	18	0,8
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		**0**		**59,63**	**54,9**	**230,65**	**1381,77**	**3,88**	**19,87**	**163,92**	**0,4**	**732,73**	**752,9**	**152,01**	**13,9**
7 день															
Завтрак															
омлет натуральный	209		150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0	63,62	346,49	25,97	1,56
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	5,94	9,9	60,11	196,8	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			200	0,3		4,48	18,2	0,01	10	0	0	8	0	0	0
Обед															
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	6		100	2,2	4,5	10,5	66,05	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	58		200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0	9,48	47,63	22,25	0,56
Гуляш гов	92		80/60	23,36	23,84	3,76	163,69	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
макароны отварные	202		150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	0	11,18	0	0	0,88
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
чай	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
Йогурт			100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Рогалик с маком	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		**0**		**63,28**	**60,28**	**221,7**	**1654,05**	**1,6**	**38,89**	**593,41**	**0**	**477,77**	**649,79**	**97,72**	**16,68**

8 день															
Завтрак															
плов с изюмом	196		150/5	4,31	4,01	40,29	214,46	0,12	1,72	0	0	21,68	0	0	0,96
чай с молоком	269		200	0,9	1,12	15,06	76,23	0,1	0,64	0,01	0	60,3	90	14	0,08
бутерброд с маслом	1		30/10/05	2,4	10,02	30,28	158,4	0,078	0	0	0	8,172	0	0	0,612
апельсин			200	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед															
Лук в нарезке на раст. масле	17		100	2,5	0,1	24,8	69,09	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
рыба припущенная	77		70/40	24	11,6	1,74	141,41	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Рис отварной	121		150/4	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
чай	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
ряженка			200	3	6	4,1	85								
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		**0**		**62,44**	**59,14**	**220,485**	**1655,04**	**2,498**	**71,2**	**23,02**	**0**	**326,332**	**232,3**	**43,44**	**14,144**
9 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/13	25,83	16,17	38,16	354,16	0,43	0,76	89,95	0	206,8	350,7	39,6	1,17
молоко кипяченое	868		200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,07	0,57	0	0	46,79	0	0	1,116
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/5	5,94	9,9	60,11	196,8	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,5	4,5	16,5	69,13	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
борщ на м/к бульоне	54		200	1,86	6,6	10,86	110	0,1	6,54	0	0	40,48	53,23	26,25	0,92
Капуста тушеная	134		150	3,91	5,87	16,97	104,88	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
тефтели из мяса говядины с соусом	105		80/50	11,05	16,09	15,58	163,69	0,16	1,94	0	0	29,95	0	0	1,14
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
сок			200	0,6	0,4	32,6	140	0,06	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Булка витушка			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
			200												
Всего		**0**		**57,94**	**55,61**	**229,65**	**1695,72**	**1,58**	**52,13**	**230,45**	**0,4**	**666,04**	**577,03**	**110,25**	**15,196**

10 день															
Завтрак															
омлет натуральный	209		180	10,64	15,6	1,83	190,4	0,26	0,02	452,9	0	63,62	346,49	25,97	1,56
кофейный напиток на молоке	272		200	2,9	2,8	14,9	94	1,23	0,52	0,08	0	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/5	5,94	9,9	60,11	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	6		100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп вермишелевый на м/к	59		200	2,14	2	15,06	89,34	0,1	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7
плов с курицей	122		150/20	24,5	27	44,2	447,71	0,3	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6
кисель	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
Йогурт			100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Булка веснушка			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		**0**		**61,56**	**59,82**	**207,16**	**1556,41**	**2,85**	**30,45**	**593,48**	**-**	**460,06**	**557,16**	**68,48**	**17,07**
Всего за 10 дней		**0**		611,3	576,43	2228,74	16172,48	23,748	446,584	2786,26	1,6	6018,252	6060,88	1105,11	162,701