Утверждаю

Директор МОБУ Таскинской ООШ

В.А. Голуб_____

Приказ от 02 сентября 2021 года

ПРИМЕРНОЕ 10 —ти дневное меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов

Амурской области возраст 7-11 лет осенне-зимнего сезона (начальные классы обед)

МОБУ Таскинская ООШ

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов Амурской области возраст 7-11 лет осенне-зимнего сезона (обед)

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: 2- вторник														
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41	100,55	218,67	44,25	0,79
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**760**	**24,53**	**22,47**	**97,56**	**692,54**	**0,52**	**57,21**	**84,78**	**6,08**	**227,84**	**481,69**	**157,41**	**6,15**

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1 смены общеобразовательных организаций южных районов Амурской области возраст 7-11 лет осенне-зимнего сезона (обед)

День/неделя: 1- Понедельник

Обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
294/М/ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**750**	**29,01**	**29,72**	**123,45**	**875,04**	**0,43**	**75,41**	**90,83**	**6,90**	**79,03**	**334,39**	**91,29**	**5,96**

День\неделя;среда - 3 **Обед**														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
88М/ссж	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной), 200/10	210	1,80	4,67	7,94	81,99	0,06	25,64	10,00	1,48	40,26	45,09	18,64	0,69
278М/331М/ссж	Тефтели свино-говяжьи, 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**760**	**24,61**	**27,31**	**109,37**	**787,46**	**0,70**	**103,32**	**99,69**	**7,27**	**122,66**	**456,95**	**217,70**	**9,54**

День\неделя – четверг-4														
Обед														
б/н	Салат из морской капусты	60	0,47	3,59	1,93	44,78	0,02	1,74	0,93	1,88	17,90	26,22	64,30	6,00
151К/ссж	Уха Ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	18,25	2,50	1,77	20,36	98,81	26,83	0,94
291М/ссж	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
348М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**710**	**32,65**	**22,10**	**96,53**	**714,58**	**0,40**	**25,99**	**18,51**	**7,77**	**81,96**	**450,73**	**169,11**	**10,67**

День\неделя\пятница-5

Обед														
36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
96 М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
267К/ссж/330М	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным	90	11,60	8,19	11,81	167,93	0,25	16,22	3979,50	1,78	23,04	191,76	15,33	3,81
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**750**	**27,36**	**18,73**	**126,33**	**784,07**	**0,59**	**39,38**	**4003,50**	**5,88**	**108,56**	**496,81**	**129,28**	**8,32**

День\неделя\суббота-6

Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 200/10	210	3,39	4,80	13,44	111,94	0,09	11,24	10,00	1,56	42,28	84,04	28,24	1,40
281К/ссж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		**760**	**26,45**	**23,73**	**105,79**	**747,12**	**0,42**	**90,39**	**99,74**	**6,92**	**108,88**	**371,52**	**97,67**	**6,83**

День 7-понедельник														
Обед														
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	210	3,39	4,80	13,44	111,94	0,09	11,24	10,00	1,56	42,28	84,04	28,24	1,40
234М/ссж	Биточки рыбные (горбуша), 60/30	90	10,63	8,42	11,82	165,89	0,13	0,49	21,60	2,67	42,67	118,84	21,95	0,74
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**760**	**26,06**	**17,20**	**120,31**	**741,58**	**0,45**	**78,40**	**46,30**	**6,42**	**153,58**	**352,11**	**99,80**	**5,83**

День 8 - вторник

Обед														
94К/ссж	Салат Мозайка	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
268К/ссж	Оладьи из печени	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	7392,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**760**	**32,44**	**26,00**	**109,50**	**807,39**	**0,63**	**134,64**	**7491,44**	**9,79**	**115,96**	**514,43**	**91,57**	**10,91**

День 9- среда

Обед														
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**750**	**25,37**	**22,45**	**86,17**	**655,38**	**0,38**	**190,30**	**75,59**	**5,92**	**180,78**	**366,63**	**116,54**	**6,85**