

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Роспотребнадзора по Курганской обл.
в Щучанском, Шумихинском, Альменевском,
Сафакульевском районах

_____/_____/_____
« » 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ «Чистовская... основная
общеобразовательная школа

И.И. Клепинина /И.И. Клепинина /
« 31 » августа 2020 года



Примерное десятидневное меню

для школьной столовой

на 2020-2021 учебный год

МКОУ «Чистовская основная

общеобразовательная школа»

(с двухразовым питанием)

2 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
				1	Бутерброд с	40/20/10	60/20/15	6.3	17.2	9.4	138	0,168
2	маслом и						99.15					
3	сыром						36.40	0	0,02	0	1,8	0,03
4	Чай с сахаром	200	200	1.11	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Итого				7.41	20.26	22.4	382.83	0.168	0.15	6	13.4	0.57

№ п/п	обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Каша пшенная рассыпчатая	180	200	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	13,23	88,86	2,96
2.	Рыба тушёная с овощами	100	120	17,6	18,5	1,5	123	0,62	9,9	0,9	1,8	42,2	14,8	25,7	0,9
3.	Хлеб	80	100	8,8	1,7	29,4	169,8	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	0,3	3	0,17	1,7	29,5	0	1	0

										2	5				
										5					
	ИТОГО:			31.98	78.21	62.8	501.28	1.0	12	1.	4.	84	28	11	3.8
								4	.6	17	05		0	5,6	6

3 день		Масса порции	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
№п\п	ЗАВТРАК														
1	Каша рисовая молочная (манная)	180	200	4.8	11.1	29.7	247.1	0,08	8,24	1,14	180,64	1,6			
2	с маслом	15	15	1,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03			
3	Чай сладкий	200	200	1.11	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54			
	Хлеб пшеничный	50	80	6,32	0,76	29,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0			
				13.34	25.8	72.34	502.33	0.25	8.39	1.2	194.04	2,17			

№ п/п	обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Картофельное пюре	180	200	11,1	5,3	44,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
2.	Курица тушёная (гуляш)	100	120	20,59	13,06	17,6	236,88	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	15,229	19,39	1,56
3.	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02

ИТОГО:			42.7	22.3	102.5	713,68	0. 34	2 3. 31	0. 05	0.7 8	50.5	20 4.2 5	39. 34	2.3 4
---------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------	---------------	----------	----------	------	----------------	-----------	----------

4день		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
№п\п	ЗАВТРАК													
1	Запеканка творожная со сметанной (или маслом)	180	200	21,4	29,14	62,6	403	0,15	0,3	0,39	183,5	1,5		
2	Кисель	40	40	0,47	2,5	3,06	34,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17		
3	Хлеб пшеничный	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18		
		50	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0		
	ИТОГО			28,3	33,13	120,61	645,35	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85		

№ п/п	обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Рис отварной	180	200	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34
2.	Тефтели мясные	100	120	7,61	12,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
3.	Хлеб	50	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56					9,0		2,0	2,4
	ИТОГО:			18.83	18.5	72.67	526.08	0.11	5.01	0.05	0.32	33.66	112.01	31.28	3.67

5 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
№п/п	ЗАВТРАК											
1	Каша пшенная на молоке	180	200	7,74	4,69	17,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
2	Кофейный напиток	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
3	Хлеб пшеничный	50	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	Масло сливочное порционное	15	15	1.12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	ИТОГО			21.76	22.37	68.78	452.52	0,34	0,53	0.76	276.06	0.5

№ п/п	обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1.	Гречка отварная	200	200	8,5	6,5	41,9	259,5					24,6			4,5
2.	Котлета с подливой	100	120	13,6	17,0	13,8	236,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39,6	15,229	19,33	1,56
3.	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39

4.	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	6,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО			30.3	25.2	98.34	649,01							

6 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
№п/п	ЗАВТРАК												
1	Вермишель с маслом	180/10	200/10	7,02	10,38	37,51	248,85	0,07	0,02	0	7,58	0,97	
2	Колбаса отварная	100	120	6,4	8,8	0,05	98	0	0,52	17,2	6,52	0,36	
3	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
	Хлеб пшеничный	50	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0	
	ИТОГО			22,86	24.18	84,71	562.93	0,26	0,805	17,86	142.2	1.97	

№ п/п	ОБЕД	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Борщ из капусты/на мясном бульоне	200	220	2,4	9,33	3,38	87,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06
2.	Хлеб	80	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,25	3,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02

4.	Булочка	100	100	8,4	7,5	56,88	326,33	0,1 6	3	0,0 2	0,9 6	12,1 8	53, 15	10, 11	0,8
	ИТОГО			22.8 5	21.77	100.4 1	592,21								

7 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
№п/п	ЗАВТРАК														
1	Каша овсянная	180	200	5,62	8.57	12.89	151.05	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64			
2	с маслом	15	15	1,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03			
3	Какао-напиток на молоке	200	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7			
	Хлеб пшеничный	50	80	6,32	0,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0			
	ИТОГО			19.26	26.61	64.89	526.82	0.288	9,7	2.28	415.59	2.37			

№ п/п	ОБЕД	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Капуста тушеная /или кабачки/	200	200	1,58	3,82	4,69	111,24	0,0 3	8,1 5	0,0 2	1,2 4	41, 03	34, 83	17, 6	0,7 3
2.	Тефтели из мяса курицы	100	120	7,61	9,37	9,87	158,91	0,0 9	5,0 1	0,0 3	0,2 7	23, 88	72, 46	16, 85	0,9 3
3.	Хлеб	80	100	8,8	1,7	42,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	13,24	46,13	0,0 1	0,2 8	0	0,0 2	17, 8	14, 97	11, 17	0,3 9

	ИТОГО:			19.39	14.89	70.2	484.28	0.13	13.44	0.05	1.53	84.24	12.2	45.62	2.05	

8 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe				
№п/п	ЗАВТРАК															
1	Каша рисовая молочная	180	200	4.8	11.1	29.7	247.1	0,08	8,24	1,14	180,64	1,6				
2	Масло сливочное порционное	15	15	1,12	10,88	0,2	99,15	0	0,02	0	1,8	0,03				
3	Чай сладкий с молоком	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64				
	Хлеб пшеничный	50	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0				
	ИТОГО			15.36	26.98	77.04	562.33	0.27	8.52	1.8	310.54	2.27				

№ п/п	обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Картофельное пюре с маслом	200	200	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
2.	Курица тушёная с подливом	100	120	17,59	18,06	29,6	223,88	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	15,2,2	19,39	1,56

													9		
3.	Хлеб	80	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
	ИТОГО:			39.74	27.84	104.56	639.21	0.34	23.31	0.05	0.78	50.5	204.2	39.13	2.34

9 день		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
№п/п	ЗАВТРАК												
1	Запеканка творожная со сметанной	200	200	21,4	29,14	62,6	603	0,15	0,3	0,39	151,7	1,5	
2	Кисель	40	40	0,47	2,5	3,06	34,95	0,01	0,01	1,94	3,5	0,17	
3	Хлеб пшеничный	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18	
		50	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0	
	ИТОГО			28,3	33,13	120,61	845,4	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85	

№ п/п	ОБЕД	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	180	200	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	0,34
2.	Рыба тушёная с овощами	100	120	17,6	18,5	1,5	123	0,6	9,2	0,9	1,8	42,2	148	25,7	0,93
3.	Хлеб	80	100	8,8	1,7	29,4	169,8	0	0	0	0,6	0	0	0	0

4.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	0,3	3	0,2 5	1,7 5	29,5	0	1	0,61
	ИТОГО:			31.9 8	78.21	62.8	501.28	1. 04	1 2. 6	1. 17	4. 73	84	28 0	11 5,6	2,4

10 день		Масса порции До 11 лет	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
№п\п	ЗАВТРАК														
1	Каша гречневая молочная	180	200	6,28	9,38	31,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03		1,35		
2	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6		0,54		
3	Хлеб пшеничный в\с	50	80	6,32	0,76	42,44	106,8	0,168	0,12	0	0		0		
4	Масло сливочное порционное	15	15	1,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8		0,03		
	ИТОГО			25,72	24,09	87,14	455,37	0,26	0,35	6,81	179,43		1,92		

№ п/п	ОБЕД	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	M G	Fe
1.	Рожки отварные с маслом	200	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38		0,64	156,7	11,8,9	8,15	0,65
2.	Сосиска отварная молочная	100	120	5,6	5,11	1,6	84					4,41			0,249

3.	Какао-напиток на молоке	200	200	6,2	6,4	22,3 6	169,82	0.28	1. 06	0.0 2		221. 14			0.7
4.	Хлеб ржано-пшен./ выс. орт	40/40	40/60	8,8	1,7	42,4	168	0.01 5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО			28.3 9	23.93	90.6 3	676.62	0.4 2	1. 44	0. 02	0. 64	382. 25	11 8.9	8. 15	1.6