

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко

приказ № 71/1 от 11.01.2021 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

***ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МБОУ ЗАПОРОЖСКАЯ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД № 9***

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	каша гречневая молочная	200	3,364	5,255	17,882	127,855	0,136	0,7	0,045	1,118	83,78	103,346	47,318	2,645
392	чай	200	0,067	0,022	10,511	42,1	0	0,033			10,522			0,3
3	бутерброд с сыром	50	6,16	18,26	69,146	314	0,088	0,242	129,8	0,4	306,24	192	20,8	1,078
ПР	печенье ювелирное	20	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	яблоко	100	0,429	0,429	10,5	47,143	0,032	10,714			17,143			10,714
	итого	570	13,08	30,986	134,379	711,938	0,346	17,689	129,845	1,518	457,685	433,346	94,118	16,737
ОБЕД														
24	Салат зеленый с помидорами	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	200	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
268	Биточки мясные	90	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого	730	50,4	45,19	96,3	869,85	138,31	48,7	34,03	17,55	237,04	649,71	187,46	21,33
	всего	1300	63,48	76,176	230,679	1581,788	138,656	66,389	163,875	19,068	694,725	1083,06	281,578	38,067

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
216	омлет натуральный	200	16,348	27,819	2,168	242,065	0,09	0,307			258,503			2,294
131	зеленый горошек отварной консервированный	60	0,774	0,888	1,431	16,905	0,017	2,595	4,762		6,352	16,46	5,393	0,188
379	кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75	11,66	0,12
1	хлеб с маслом	40	4,72	14,98	29,78	211,4	0,068		80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
338	банан	100	1,5067	0,5067	21	94,24	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	итого	600	25,74866667	46,85366667	74,919	675,31	0,235	13,982	84,762	0,66	389,975	164,46	67,453	3,702
ОБЕД														
	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	200	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	90	14,24	8,48	0	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
125	Картофель отварной (запеченый)	150	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	180	5,8	6,6	9,9	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого	730	56,78	30,14	54,17	615,24	176,31	26,72	57,96	4,1	180,28	400,28	181,32	19,99
	всего	1330	82,52866667	76,99366667	129,089	1290,55	176,545	40,702	142,722	4,76	570,255	564,74	248,773	23,692

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
395	вареники п/ф с маслом	200	21,427	5,492	39,395	292,973	1,308		57,216		78,962	138,032	34,454	0,681
377	чай с лимоном	200	9,02	1,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	255,94	882,96	198,16	36,84
3	бутерброд с сыром	50	6,16	18,26	69,146	314	0,088	0,242	129,8	0,4	306,24	192	20,8	1,078
ПР	печенье ювелирное	50	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	апельсин	100	1,28	0,28	11,573	54	0,053	85,72		0,28	48,573	32,853	18,573	0,4267
	итого	600	40,947	32,332	73,279	105,611	178,89	284,501	463,391	747,892	1211,283	1959,18	3170,458	5129,63
ОБЕД														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	200	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	90	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
357	Компот из плодов замороженных или свежих	180	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	134,97	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого	730	70,11	23,8	102,01	894,9	540,04	31,81	105,12	9,33	150,4	399,05	181	21,65
	всего	1330	111,057	56,132	175,289	1000,511	718,93	316,311	568,511	757,222	1361,683	2358,23	3351,458	5151,28

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
238	запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220	23,32	20,58	47,56	468	0,12	1,42			227,2			1,38
382	какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,002	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
1	бутерброд с маслом	40	4,72	14,98	29,78	211,4	0,068	0	80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
ПР	печенье ювелирное	40	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	груша	100	0,4	0,307	10,307	4550,667	0,027	5,0		0,4	19,0	16,0	12,0	2,307
	итого	600	37,22	48,64666667	152,407	0,312	0,36467	14,34	80,002	0,9	482,42	378,02	72,46	7,10667
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	200	8,4	9,3	11,8	181	35,6	633	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
265	Плов из мяса	200	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого	710	63,95	64,54	71,19	978,46	174,05	644,77	162,74	73,06	128,4	269,92	133,88	19,28
	всего	1310	101,17	113,18666667	223,597	978,772	174,415	659,11	242,742	73,96	610,82	647,94	206,34	26,3867

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
204	макаронные изделия с тертым сыром	220	17,87	12,24	73,377	470,437	0,216	0,677	0,144	2,52	278,842	229,003	### ## ##	2,088
392	чай	200	0,067	0,022	10,511	42,1	0	0,033	0	0	10,522	0	0	0,3
1	бутерброд с маслом	40	4,72	14,98	29,98	211,4	0,068	0	80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
ПР	печенье ювелирное	40	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	яблоко	100	0,429	0,429	10,5	47,143	0,032	10,714	0	0	17,143	0	0	10,714
	итого	600	26,146	34,691	150,708	951,92	0,406	17,424	80,144	2,72	363,307	412,003	64,424	15,602
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
255	Печень по-строгановски	90	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	180	5,8	6,6	9,9	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	730	39,22	34,63	105,37	889,95	201,63	51,94	376,16	5,07	472,58	609,14	129,68	9,22
	всего	1330	65,366	69,321	256,078	1841,87	202,036	69,364	456,304	7,79	835,887	1021,14	194,104	24,822

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	каша пшеничная молочная	200	2,455	4,918	16,809	117,182	0,073	0,518	0,045	0,373	60,045	72,6	##	0,454
392	чай	200	0,067	0,022	10,511	42,1	0	0,033	0	0	10,522	0	0	0,3
3	бутерброд с сыром	50	6,16	18,26	69,146	314	0,088	0,242	129,8	0,4	306,24	192	20,8	1,078
ПР	печенье ювелирное	50	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	
338	груша	100	0,4	0,30667	10,30667	4550,666667	0,026667	5	0	0,4	19	16	12	2,30667
	итого	600	12,142	30,5267	133,1127	5204,788667	0,277667	11,793	129,845	1,173	435,807	418,6	75,891	4,13867
ОБЕД														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	200	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	90	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
342	Компот из свежих или замороженных плодов	180	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	730	33,11	20,48	125,73	823,33	405,03	12,26	160,11	3,18	101,11	548,57	127,77	9,24
	всего	1330	45,252	51,0067	258,8427	6028,118667	405,3077	24,053	289,955	4,353	536,917	967,17	203,661	13,3787

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
185	запеканка рисовая со сметанным соусом	220	4,323	12,362	42,152	297,143	0,038	0,019	51,428		27,467	85,181	###	0,8
397	какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,889	0,056	1,589			152,222		###	0,478
1	бутерброд с маслом	50	4,72	14,98	29,98	211,4	0,068	0	80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
ПР	печенье ювелирное	30	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	апельсины	100	1,28	0,28	11,5733	54	0,05333	85,72	0	0,28	48,5733	32,8533	###	0,42667
	итого	600	17,461	38,186	127,623	862,272	0,30533	93,328	131,428	0,48	285,062	301,034	79,221	4,20467
ОБЕД														
18	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	3,6	1,98	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник Ленинградский	200	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	14,8	15,2	20	276	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
389	Сок фруктовый (овощной)	180	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	740	23,54	24,86	101,26	722,8	0,35	119,71	20,28	6,45	192,26	281,94	117,4	66,66
	всего	1340	41,001	63,046	228,883	1585,072	0,65533	213,038	151,708	6,93	477,322	582,974	196,621	70,8647

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	каша овсяная молочная	200	7,555	11,927	43,282	310,909	0,164	0,873	49,819	0,4	136,291	186,345	## ##	1,6
392	чай	200	0,067	0,022	10,511	42,1	0	0,033	0	0	10,522	0	0	0,3
3	бутерброд с сыром	50	6,16	18,26	69,146	314	0,088	0,242	129,8	0,4	306,24	192	20,8	1,078
ПР	печенье ювелирное	50	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	банан	100	1,50667	0,50667	21	94,24	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	итого	600	18,3487	37,7357	170,279	942,089	0,382	17,148	179,619	1,2	501,053	544,345	153,182	5,578
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	3,7	6	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	200	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,13	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты мясные	90	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	730	31,25	30,95	149,53	973,92	17,41	204,89	111,3	29,52	149,13	593,88	135,05	9,95
	всего	1330	49,5987	68,6857	319,809	1916,009	17,792	222,038	290,919	30,72	650,183	1138,23	288,232	15,528

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев. , г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
218	вареники ленивые	200	1	157,143	1,524	1423,81	0	0	1,905	4,19	22,857	0,381	36,19	0,381
366	соус молочный	20	0,75	0,829	1,213	13,92	0,004	0,73			13,802			0,023
379	кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
1	бутерброд с сыром	50	4,72	14,98	29,78	211,4	0,068	0	80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
ПР	печенье ювелирное	30	3,06	7,02	26,34	180,84	0,09	6			40	138	26	2
338	яблоко	100	0,429	0,429	10,5	47,143	0,032	10,714	0	0	17,143	0	0	10,714
	итого	600	12,359	183,061	89,897	1987,813	0,214	18,524	81,905	4,45	210,922	258,381	82,25	13,738
ОБЕД														
71	Помидор свежая или соленый в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	200	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по-домашнему	210	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44
350	Кисель из ягод	180	5,8	6,6	9,9	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	700	32,74	33,84	79,91	780,3	37,3	55,56	1,74	5,79	133,19	524,72	140,6	10,4
	всего	1300	45,099	216,901	169,807	2768,113	37,514	74,084	83,645	10,24	344,112	783,101	222,85	24,138

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	макаронные изделия с тертым сыром	200	19,856	13,6	81,53	522,708	0,24	0,752	0,16	2,8	309,854	254,448	33,36	2,32
131	зеленый горошек консервированный, отварной	60	0,774	0,888	1,431	16,905	0,017	2,595	4,762	0	6,352	16,46	5,393	0,188
377	чай с лимоном	200	9,02	1,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	255,94	882,96	198,16	36,84
1	бутерброд с сыром	40	4,72	14,98	29,78	211,4	0,068	0	80	0,2	16,8	45	8,4	0,5
338	груша	100	0,4	0,30667	10,3067	4550,666667	0,026667	5	0	0,4	19	16	12	2,30667
	итого	600	14,914	17,4547	56,9377	4893,631667	0,131667	14,935	84,782	0,62	298,092	960,42	223,953	39,8347
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
101	Суп рыбный	200	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
268	Котлета рубленая запеченная с соусом молочным	90	21,31	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	9,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
357	Компот из плодов замороженных или свежих	180	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Итого	730	47,33	34,94	170,21	1158,36	1,07	97,73	19,11	7,02	227,68	1007,18	337,92	19,76
	Всего	1330	62,244	52,3947	227,148	6051,991667	1,201667	112,665	103,892	7,64	525,772	1967,6	561,873	59,5947