

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Роспотребнадзора по Тамбовской области в городе
Рассказово, Кирсанове, в Рассказовском,
Кирсановском, Бондарском, Гавриловском,
Уметском районах



Тыжук О.И.

«28» июля 2020 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Уваровщинская сош»

Е.Н. Хохлова

«28» июля 2020 г.



Примерное десятидневное меню питания детей в школе

Сезон: осеннее - зимний

с 7-11 лет						Витамины и микроэлементы				
Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
		Б	Ж	У						
1 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	0,4	0,7	15	8,4	0,8
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51		0,5	38	0,8
Рагу из курицы	80	17	12,8		182	0,03	0,03	1,05	25	1,2
Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03			7,5	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,1	-	28,5	107	0,02	0	2,8	14	1,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05			6,4	0,5
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	0,02			6,3	0,6
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	0,01	0,03	13	16	2,2
Итого:		31	22,2	135,7	785	1,07	0,8	32,4	122	7,7
2 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01
Гречка отв. с сл.маслом	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Чай с лимоном	200	0,6		3,2	120	3		36	0,4	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		28,3	23,5	100,2	822	200	147,4	596	8,4	0,04
3 день										

Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Борщ из свежей капусты с курицей	250	4	4,1	14,7	117	57	29	200	1,3	
Котлета мясная	80	11,3	5,5	5,7	151	11	13	65	0,7	
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель из концентрата	200	0,4	-	38,2	147	12	2	6	0,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		36,4	19,8	179,4	1072	172	130	467	126	0,03
4 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рассольник на к.б.	250	4,5	5	19,9	139	38,5	31,5	209	1	
Гуляш из печени	80	15,5	7,5	5	150	24	21	171	1,8	
Каша гречневая	150	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		31,5	19	148,6	782	155,7	245,3	515	12	0,03
5 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из свежей капусты с курицей	250	3,8	4,1	10,6	93	12	6	39	0,15	
Котлета мясная	80	7,9	11,5	7	158	22	13	48	1,6	0,01
Рис отварной	150	2,1	8,9	11,3	98	81	33	98	0,9	
Кисель	200	0,4		23,6	94	14	4	8	4,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Пряники	50	4,1	3,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		19,2	25,5	93,9	635	169	101,4	283	14	0,7

6 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп вермишелевый с фрикадельками мясными	250	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1	
Картофель тушеный с курицей	200	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		25,2	16,5	112,8	617	143,2	104,8	397,8	6,4	0,03
7 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп пшенный с курицей	250	3,8	4,5	13,1	103	43	28	188	0,8	
Рожки отварные с отварной колбасой	180	18,5	9,3	23,4	245	32	44	186	2,8	
Чай	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		27,9	14,8	81,1	660	117,4	117,4	481,6	8	0,73
8 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп-лапша на к.б.	250	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9	
Рагу из курицы	80	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04
Рис отварной	150	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8	
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		33,3	31	134,4	878	128	106,4	505,6	67,6	0,33

9 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рисовый с фрикадельками	250	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4	
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Отварная колбаса	30	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02
Компот из св. яблок	200	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		38	26,5	150,3	886	192	152	589	9,6	1
10 день										
Обед										
Овощи свежие	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из св.капусты с курицей	250	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4	
Тефтели мясные	80	7,9	11,5	7	158	22	13	48	4,6	0,01
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		22,1	20,1	104,4	773	131,3	99	413	11	1

Сезон: весеннее-летний

с 7-11 лет						Витамины и микроэлементы				
Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
		Б	Ж	У						
1 день										
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	0,4	0,7	15	8,4	0,8
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	0,51		0,5	38	0,8
Рагу из курицы	80	17	12,8		182	0,03	0,03	1,05	25	1,2
Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	0,03			7,5	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,1	-	28,5	107	0,02	0	2,8	14	1,0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	0,05			6,4	0,5
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	0,02			6,3	0,6
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	0,01	0,03	13	16	2,2
Итого:		31	22,2	135,7	785	1,07	0,8	32,4	122	7,7
2 день										
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	7,9	5,3	23,3	171	62,5	44	266	1,9	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,7	12,1	6,1	180	53	26	148	0,7	0,01
Гречка отв. с сл.маслом	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Чай с лимоном	200	0,6		3,2	120	3		36	0,4	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		28,3	23,5	100,2	822	200	147,4	596	8,4	0,04
3 день										

Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп вермишелевый с фрикадельками мясными	250	6,4	2,6	30,9	164	37	30	2011	1	
Картофель тушеный с курицей	200	13,7	12,9	12	204	37	17	76	0,7	
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	38,5	128	24	16	22	0,8	-
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		25,2	16,5	112,8	617	143,2	104,8	397,8	6,4	0,03
7 день										
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп пшенный с курицей	250	3,8	4,5	13,1	103	43	28	188	0,8	
Рожки отварные с отварной колбасой	180	18,5	9,3	23,4	245	32	44	186	2,8	
Чай	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		27,9	14,8	81,1	660	117,4	117,4	481,6	8	0,73
8 день										
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп-лапша на к.б.	250	5,4	6,8	17,9	158	45	18	267	0,9	
Рагу из курицы	80	22,6	17		243	33	19	156	1,6	0,04
Рис отварной	150	5	6,2	55,6	286	10	28	78	0,8	
Чай с лимоном	200	0,1		5,2	59				0,08	0,008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Сыр порционный	15	2,2	0,2	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03
Итого:		33,3	31	134,4	878	128	106,4	505,6	67,6	0,33
9 день										

Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Суп рисовый с фрикадельками	250	8,9	5,7	28,4	193	40	38	227	1,4	
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	159	42	32	90	1,2	
Отварная колбаса	30	1,3	4,9	15,1	80	22	10	25	0,7	0,02
Компот из св. яблок	200	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		38	26,5	150,3	886	192	152	589	9,6	1
10 день										
Обед										
Овощи отварные	60	0,5		1,5	14,4	8,4	12	15,6	0,8	0,7
Щи из св.капусты с курицей	250	3,2	2,8	14,4	95	56	32	221	1,4	
Тефтели мясные	80	7,9	11,5	7	158	22	13	48	4,6	0,01
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9	
Кисель	200	0,6		3,2	120	3		18	0,2	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	
Фрукты свежие	100		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01
Итого:		22,1	20,1	104,4	773	131,3	99	413	11	1