СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 5

Ивановская область

г.о. Кохма

_____Ватутина Н.Ю.

30.05.2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Сухова Е.В.

Ивановская область

г.о. Кохма

_____Сухова Е.В.

30.05.2022 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ № 5 Г.О. КОХМА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	№ 139
Каша пшенная молочная.	150	4,39	11,89	20,2	200,88	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	№ 112
Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4	№294
Кофейный напиток на молоке	200	3,79	3,4	15,9	130,8	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	№ 287
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,36	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Итого:		**20,05**	**24,23**	**82,95**	**630,58**									
Обед														
Овощи свежие(огурцы или помидоры)	20	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42	№ 246
Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,89	13,61	128,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 45
Рожки отварные	100	4,42	4,24	28,26	140,73	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	№ 227
Биточек куриный	60	12,78	14,51	5,74	205,32	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 209
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	№280
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,06	0	0	0	16,8	75,84	22,56	1,86	
Итого:		**24,17**	**34,5**	**104,05**	**657,42**									
ВСЕГО:		**44,22**	**58,73**	**187,0**	**1288**									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная со сгущеным молоком	100\15	22,24	23,14	31,8	342,23	0,072	0,72	0,178	0,6	318,8	39,7	345,4	0,91	№141
Чай сладкий	200\15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	№300
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,36	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Кондитерское изделие в ассорт.(печенье,вафли,пряник)	20	2,25	2,94	22,32	83,33	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26	
Итого:		**22,64**	**20,57**	**111,21**	**602,46**									
Обед														
Щи из св.капусты	200	2,46	2,45	5,97	107,83	0,05	15,64	6	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	№ 63
Зеленый горошек консервированный	15	1,565	1,645	3,465	38,94	0,1	5	27	0,7	10	0	10,5	0,35	№231
Рис отварной	110	3,54	6	32,4	202,33	0,027	0	0,04	0,27	4,8	68,55	21,75	0,51	№ 224
Тефтели в соусе	60\50	12,85	16,6	8,74	217,83	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58	№ 201
Сок фруктовый	200	1,31	0	29,02	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Хлеб ржаной	40	3,12	8,8	31,62	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Итого:		**22,94**	**30,62**	**103,44**	**781,33**									
ВСЕГО:		**45,58**	**51,18**	**214,65**	**1383,79**									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Картофельное пюре	150	4,2	8,8	21,8	184	0,19	6,8	,06	0,2	52	114	38	1,4	№ 241
Котлета рыбная	60	9,52	8,03	7,51	130,9	0,11	2,8	0,51	4,2	34,5	128,76	59,79	1,11	№ 161
Компот из св.\м ягод	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8	№ 282\278
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Фрукт в ассорт.(яблоко,апельсин, мандарин,банан,нектарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
Итого:		**30,54**	**30,63**	**108,4**	**571,8**									
Обед														
Суп куриный с вермишелью	200	2,83	4,89	13,91	109,38	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,84	29,09	1,13	№ 56
Овощи свежие(огурцы или помидоры)	20	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42	№ 246
Греча отварная	120	7,41	6,8	32,4	219,3	0,2	0	0,04	0,6	14,25	202,65	135,3	4,55	№ 219
Гуляш	30\30	13,9	6,5	4	132	0,05	2,35	0	0,05	25,64	206	153,11	2,35	№ 180
Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,2	14,2	4,4	2,4	0,36	№ 301
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Итого:		**29,17**	**43,5**	**125,68**	**613,28**									
ВСЕГО:		**59,71**	**74,13**	**234,08**	**1185,08**									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Вермишель отварная	120	4,42	4,23	28,26	168,88	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	№ 227
Печень в соусе	50	23,32	28,95	4,7	370,15	0,1	1,18	49,1	158,1	28	83,5	10,14	0,9	№212
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	0	55	0	0,4	21,3	0,1	3,44	0,6	№ 289
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Кондитерское изделие в ассорт.(печенье,вафли,пряник)	20	2,25	2,94	22,32	83,33	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26	
Итого:		**21,9**	**19,74**	**90,6**	**699,98**									
Обед														
Овощи свежие (огурцы или помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,47	0	6	5,1	4,2	9	0,15	№ 246
Рассольник «Ленинградский»	200	5,03	11,3	32,38	149,6	0,076	1,98	0	1,9	21	51,8	22,2	0,82	№ 42
Капуста тушеная	130	3,75	6,45	16,5	139,05	0,05	38,64	0	2,32	233,54	51,32	26,37	0,95	№235
Шницель куриный	60	12,4	6,9	10,2	152,5	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	№ 209
Компот из св.плодов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	№280
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Итого:		**32,47**	**30,74**	**91,01**	**641,03**									
ВСЕГО:		**54,37**	**50,48**	**181,61**	**1341,01**									

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша рисовая молочная	150	5,12	6,62	32,61	210,13	0,057	0,015	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78	№114
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,1	66	0	0	0,03	0,5	0,6	0,95	0	0,01	№ 365
Сыр порционно	20	5,8	8,3	0	91	0,05	0,14	26	0,3	1,76	69,5	11,13	1,38	№ 366
Какао на молоке	200	4,25	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	№269
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Булочка с маком	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	№312
Итого:		**23,62**	**37,13**	**123,82**	**895,84**									
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	6,6	2,34	74,4	0,024	13,2	0,084	2,82	21,6	27	10,2	0,48	№ 42
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3,12	6,66	10,81	142,31	0,05	8,94	0	1	42,06	23,6	70,67	1,27	№ 37
Жаркое по-домашнему	150	26,57	11,27	24,84	375,13	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58	№ 206
Сок фруктовый	200	1,31	0	29,02	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Хлеб ржаной	30	3,12	8,8	31,62	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Кондитерское изделие в ассорт.(печенье,вафли,пряник)	20	2,25	2,94	22,32	83,33	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26	
Итого:		**38,69**	**29,27**	**119,09**	**889,57**									
ВСЕГО:		**62,31**	**66,4**	**242,91**	**1785,41**									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Блинчики со сгущеным молоком	100\20	9,1	43,81	43,81	296	6,11	0,78	15,99	5,33	17,16	12,48	6,11	2,87	
Чай сладкий	200\15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	№300
Кондитерское изделие в ассорт.(печенье,вафли,пряник)	20	2,25	2,94	22,32	90,67	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26	
Фрукт в ассорт.(яблоко,апельсин,мандарин,банан, нектарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
Итого:		**18,52**	**31,64**	**47,36**	**493,67**									
Обед														
Кукуруза сладкая консервированная	20	2,2	0,4	11,2	11,6	0,013	5,3	0,2	0,2	4,2	4,4	3,3	0,2	№ 42
Рассольник «Ленинградский»	200	5,03	11,3	32,38	149,6	0,076	1,98	0	1,9	21	51,8	22,2	0,82	№ 42
Греча отварная	120	7,41	6,8	32,4	219,3	0,2	0	0,04	0,6	14,25	202,65	135,3	4,55	№ 219
Тефтели в соусе	60\50	12,85	16,6	8,74	217,83	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58	№ 201
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	№280
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,06	0	0	0	16,8	75,84	22,56	1,86	
Итого:		**26**	**26,59**	**115,79**	**742,51**									
ВСЕГО:		**44,52**	**58,23**	**163,15**	**1236,18**									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша «Дружба» молочная	150	6,55	8,33	35,09	241,11	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56	№102
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,1	66	0	0	0,03	0,5	0,6	0,95	0	0,01	№ 365
Сыр порционно	20	5,8	8,3	0	91	0,05	0,14	26	0,3	1,76	69,5	11,13	1,38	№ 366
Какао на молоке	200	4,25	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	№269
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Фрукт в ассорт.(яблоко,апельсин,мандарин,банан, нектарин)	100	0,4	0,4	9,8	47,2	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
Итого:		**23,58**	**13,07**	**105,85**	**745,82**									
Обед														
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3,12	6,66	10,81	142,31	0,05	8,94	0	1	42,06	23,6	70,67	1,27	№ 37
Картофельное пюре	150	4,2	8,8	21,8	184	0,19	6,8	,06	0,2	52	114	38	1,4	№ 241
Котлета рыбная	60	9,52	8,03	7,51	130,9	0,11	2,8	0,51	4,2	34,5	128,76	59,79	1,11	№ 161
Овощи свежие (огурцы или помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,47	0	6	5,1	4,2	9	0,15	№ 246
Сок фруктовый	200	1,31	0	29,02	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,06	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Итого:		**23,54**	**40,3**	**110,88**	**623,01**									
ВСЕГО:		**47,12**	**53,37**	**216,73**	**1368,83**									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	100\15	22,24	23,14	31,8	270	0,072	0,72	0,178	0,6	318,8	39,7	345,4	0,91	№ 141
Компот из св.\м ягод	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8	№ 282\278
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Фрукт в ассорт.(яблоко,апельсин,мандарин,банан, нектарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
Итого:		**26,48**	**23,94**	**81,76**	**526,9**									
Обед														
Овощи свежие(огурцы или помидоры)	20	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42	№ 246
Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,89	13,61	128,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 45
Рис отварной	110	3,54	6	32,4	202,33	0,027	0	0,04	0,27	4,8	68,55	21,75	0,51	№ 224
Птица отварная в соусе	50	18,22	18,22	0,97	242,67	0,1	1,18	49,1	158,1	28	83,5	10,14	0,9	№212
Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	1,2	14,2	4,4	2,4	0,36	№ 301
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,06	0	0	0	16,8	75,84	22,56	1,86	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,066	0	0	066	12	39	8,4	0,66	
Итого:		**39,13**	**46,42**	**137,66**	**831,19**									
ВСЕГО:		**65,61**	**70,36**	**219,42**	**1358,09**									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Рожки отварные	120	4,42	4,23	28,26	168,88	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	№ 227
Гуляш	30\30	13,9	6,5	4	132	0,05	2,35	0	0,05	25,64	206	153,11	2,35	№ 180
Чай сладкий	200\15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	№300
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Фрукт в ассорт.(яблоко,апельсин,мандарин,банан, нектарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12	
Итого:		**14,91**	**25,16**	**89,62**	**524,78**									
Обед														
Овощи свежие (огурцы или помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	0,47	0	6	5,1	4,2	9	0,15	№ 246
Суп картофельный с рыбными консервами	200	10,2	2,6	16,7	151,05	0,2	8,05	0,01	4	107,8	2,78	54,5	1,3	№71
Овощное рагу	130	3,75	6,45	16,5	139,05	0,05	38,64	0	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95	№ 235
Биточек куриный	60	12,4	6,9	10,2	152,5	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37	№ 209
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	0	55	0	0,4	21,3	0,1	3,44	0,6	№ 289
Хлеб ржаной	40	3,2	8,8	31,62	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34	
Итого:		**21,95**	**33,31**	**103,5**	**638,8**									
ВСЕГО:		**36,86**	**58,47**	**193,12**	**1163,58**									

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ ТК СБР 2008г
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	CA	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша гречневая молочная	150	7,94	8,21	35,13	235,03	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54	№104
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,03	0,5	0,6	0,95	0	0,01	№365
Кофейный напиток на молоке	200	3,79	3,4	15,9	130,8	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	№ 287
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,36	116,9	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Выпечка	70	4,5	2,12	27,5	147	0,06	0	0,01	0,62	8,7	35	6,2	0,5	№330
Итого:		**21,4**	**21,68**	**82,51**	**695,73**									
Обед														
Овощ свежие(огурцы или помидоры)	20	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42	№ 246
Суп картофельный с мак.изделиями	200	2,06	2,22	14,84	124,09	0,084	6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76	№ 47
Плов из мяса птицы	150	26,57	32,38	29,32	533,64	0,06	0,34	0,14	2,9	19,32	190,3	44,38	2,35	№ 211
Сок фруктовый	200	1,31	0	29,02	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Хлеб ржаной	30	3,2	8,8	31,62	52,2	0,06	0	0	0	16,8	75,84	22,56	1,86	
Кондитерское изделие в ассорт.(печенье,вафли,пряник)	20	2,25	2,94	22,32	90,67	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26	
Итого:		**16,83**	**28,4**	**125,31**	**949**									
ВСЕГО:		**38,23**	**50,08**	**207,82**	**1644,73**									