

Согласовано:

Зам.руководителя Управления  
Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Ивановской области

*Ю. В. Когут*  
Когут В.Е.  
«*ав*» \_\_\_\_\_ 2020г.

Утверждаю: Директор

Верхнеландеховской СШ  
Лещёва М.Г.

\_\_\_\_\_ 2020г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Верхнеландеховской средней школы для 1-4 классов на 2020/2021 учебный год

День: понедельник  
Неделя: первая.  
Сезон: осень-зима.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	8,88	11,1 2	48,1 6	329,00	0,03	0,77	15,5	0,08	99,44	67,1	1,19	0,1
209	Яйцо отварное	1 шт	5	4,2	0,4	68	0,03	0	0,06	0,41	20	68,8	4,00	0,5
377	Чай сладкий	200/15	9,02	2,28	15,4 2	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,04
пр	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		28,7 1	18,3 5	99,0 5	682,58	0,25	10,56	15,58	1,83	143,46	216,23	32,11	2,78

День: вторник  
Неделя: первая.  
Сезон: осень-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/10	8,85	9,55	59,86	280	0,33	0	40,0		26,4	210,4	140,5	6,7
278	Тефтели мясные	110	8,32	6,02	10,06	128	0,16	0,71	35,06		18,3	83,2	18,3	35,0
382	Какао с молоком и сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,02	0,92
пр	Помидор свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		28,7	22,08	143,41	797,9	0,72	5,08	75,08	1,62	248,12	552,92	211,72	44,76



День: среда

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1044	Запеканка творожная со стуженным молоком	100 20	14,6 1,5	11,06 0,04	28 11,36	270 52	0,25 0,03	0,33 0,2	0 45,5	0 0	136,8 76	150,6 45,8	18,6 6,8	3,2 0
	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
3	Бутерброд с сыром	40/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,03	0,03	0,05	2
	Итого:		32,1	12,1	123,36	710,09	0,48	6,53	45,51	5,99	213,03	196,43	25,45	5,24

День: четверг

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	4,21	30,05	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	36,9	86,6	27,8	1,3
230	Рыба жареная	50	4,87	2,47	1,90	52,5	0,03	1,87	2,91	0,19	20,01	137,39	24,27	
342	Компот из свежих яблок	200	5,72	5,46	38,42	218,98	0,06	1,93	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		20,61	38,73	82,21	755,63	0,31	8,06	3,25	2,6	260,33	483,31	105,03	4,36



День: пятница

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
19	Салат из вареной свеклы	40	0,9	1,2	7,3	57,4	0,01	13,1	0	2,1	17,2	12,2	2,3	0,2
321	Овощи тушеные	150/10	3,76	3,86	11,8	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
271	Котлета из свинины	70	9,4	4,9	2,2	90,2	0,07	0,5	0,001	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
	Сок яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
3	Бутерброд с сыром	50/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,03	0,03	0,05	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		36,02	10,56	135,52	718,15	0,49	102,24	0,351	8,01	158,89	270,73	79,55	5,32

День: понедельник

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Рожки отварные со сливочным маслом	150/10	15,79	16,83	104,27	605,72	0,29	0	0	9,55	2,79	132,06	24,66	2,79
260	Гуляш из печени куриной	50	7,25	8,4	1,45	110,5	0,06	0,46	0		10,9	77,71		
382	Какао с молоком и сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,02	
	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		34,57	31,74	179,21	1106,12	0,58	4,83	0,02	11,17	216,71	469,09	77,58	4,93



День: вторник

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
304	Рис отварной	150	4,3	36,7	200	3,64	0,04	0	0		2,41	60,6	24,66	
243	Сосиска отварная с м/сл	77	17,78	0,98	197,4	7,77	0	0	0	0	19,6	0	11,2	1,26
377	Чай сладкий	200/15	2,28	15,42	114,66	9,02	0,02	7,34	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,036
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	1	70	335,49	16	0,2	0	0,01	5,99	0,03	0,025	0,05	2
209	Яйцо отварное	1 шт	4,2	0,4	68	5	0,03	0	0,06	0,41	20	68,8	4,00	0,48
	Хлеб ржаной	30	0,3	14,8	71,4	2,3	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Итого:		29,86	138,3	986,95	43,73	0,66	7,34	0,09	7,22	48,36	159,96	46,63	5,18

День: среда

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1044	Запеканка творожная со стущенным молоком	100	11,0 6	28	270	14,6	0,25	0,33	0		136,8	150,6	18,6	3,2
		20	0,04	11,3 6	52	1,5	0,03	0,2	45,5		76	45,8	6,8	
349	Компот из сухофруктов (яблоки, курага, изюм)	200/15	5,46	38,4 2	218,98	5,72	0,06	1,93	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
338	Яблоко свежее	75	0,3	7,35	33,3	0,3	0,2	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
пр	Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3 2	93,52	3,16	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Огурец свежий порционно	50	0,05	0,95	6	0,35	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
	Итого:		17,3 1	105, 4	673,8	25,6 3	0,61	12,4 1	45,52	0,97	421,92	433,47	78,41	6,51



День: четверг

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19	Салат из вареной свеклы	40	0,9	1,2	7,3	57,4	0,01	13,1	0	2,1	17,2	12,2	2,3	0,2
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	4,21	30,05	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	36,9	86,6	27,8	1,3
230	Рыба жареная	50	4,87	2,47	1,90	52,5	0,03	1,87	2,91	0,19	20,01	137,39	24,27	
377	Чай сладкий	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,04
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		24,46	36,7	65,56	702,71	0,25	24,12	3,25	4,42	89,63	301,52	74,29	3,38

День: пятница

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
309	Рожки отварные со сливочным маслом	150/10	15,79	16,83	104,2	605,72	0,29	0	0	9,55	2,79	132,06	24,6	2,79	
288	Кура отварная (голень)	100	21,5	8,7	0	160	0,04	1,4	4,0	0,4	0	0	0	1,6	
	Сок яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4	
	Помидор свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого:		43,6	26,38	149,4	982,64	0,51	5,85	4	11,3	33,79	219,36	55,5	7,93	