

СОГЛАСОВАНО

И.о.начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Ростовской  
области в Беловодитинском, Таинском,  
Мордовском, Митюгинском, Обливском,  
Советскому районам  
г. Таганрог  
И.П. Верекина



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Советской СОШ

Примерное двухдневное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Советской СОШ

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Мотыляного и В.А. Тутельяна, 2011 год

№ реп.	Прем пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe				
<b>I неделя, понедельник</b>																		
173	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	9,281	4,700	42,600	177,800	0,200	1,080	0,099	1,390	21,600	15,400	279,600	0,000	0,040	0,500		
	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,000	0,024	0,010	84,520	0,000	60,000	0,040	0,500	2,100		
	Сыр	15	3,800	4,800	0,000	60,000	0,010	1,120	0,052	0,100	135,380	33,620	7,000	11,000	2,100	0,560		
	Яблоко	100	0,400	0,400	0,400	44,400	0,026	10,000	0,000	0,200	16,000	9,000	11,000	2,100	0,560	0,000		
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,000	0,000	0,300	6,400	4,480	20,800	0,560	0,000	0,000		
376	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	0,000	2,800	0,000	0,000	0,000		
	Итого		15,461	17,870	67,410	470,000	0,266	12,230	0,175	2,000	275,000	62,500	381,200	3,000	1,020	0,350		
<b>I неделя, вторник</b>																		
210	Омлет натуральный	150	11,020	11,330	2,290	236,290	0,140	2,100	0,126		154,940	18,830	174,600	1,020	0,350	0,350		
	Зеленый горошек	30	1,920	0,120	3,960	24,000	0,060	5,000	1,450	10,000	23,090	62,000	62,000	0,350	0,350	0,350		

№ рещ.	Пример пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>I неделя, среда</b>																
349	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,049	0,010	42,260	0,000	60,000	1,090			
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,800	0,300	20,700	117,000	0,030		1,000	6,400	4,480	41,600	0,360			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,180	0,180	28,362	116,910	0,010	6,900				8,800	0,180			
	Итого		17,000	19,750	55,372	587,500	0,240	14,000	0,175	2,460	220,000	50,000	347,000	3,000		
261	Печень тушенная	88	3,970	7,800	11,050	139,000	0,200	3,000	0,123	1,400	126,220	10,580	143,950	1,000		
171	Капса пшеничная	200	5,800	5,350	34,000	105,000	0,000	3,800	0,000	0,000	88,000	0,000	0,000	0,000		
	Огурец соевый	30	0,600	0,000	1,300	9,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,800	0,300	20,700	117,000	0,030			1,000	6,400	4,480	41,600	0,360		
379	Кофейный напиток	200	1,330	1,500	12,770	149,100	0,000	5,080	0,000	0,000	0,000	38,000	27,450	0,000		
	Итого		15,500	14,950	79,820	519,900	0,230	11,880	0,123	2,400	220,620	53,060	213,000	1,360		
<b>I неделя, четверг</b>																
223	Запеканка из творога со сметаной	150	15,42	11,63	36,5	252	0,265	12,05	0,14		141,58	46	295,6	0,67		
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,024	0,01	84,52	0	60	1,09		
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	20,7	117	0,015			2	12,8	4,48	41,6	0,36		
376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0,03	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28		
	Итого		19,3	19,75	71,26	498,3	0,28	12,08	0,164	2,01	250	51,88	400	2,4		
<b>I неделя, пятница</b>																
171	Сарделька отварная	80	10,400	14,350	1,200	205,000	0,000	0,000	0,175	0,000	0,000	0,000	0,000	1,700		
	Капса гречневая вязкая	150	4,500	5,100	29,900	151,000	0,205	11,000	0,000	1,000	246,000	55,620	286,700	0,460		
	Огурец соевый	30	0,600	0,000	1,300	9,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,800	0,300	20,700	117,000	0,030			1,000	6,400	4,480	41,600	0,360		
376	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,000	0,000	1,030	0,000	0,000	11,100	1,400	2,800	0,280		
	Итого		19,30	19,75	67,10	538,80	0,24	12,03	0,18	2,00	263,50	61,50	331,10	2,80		
<b>2 неделя, понедельник</b>																
223	Запеканка из творога со сметаной	122	7,820	3,630	32,939	155,200	0,27	5,55	0,074	1,000	144,57	46,000	111,400	0,350		
	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,000	0,049	0,010	42,260	0,000	60,000	1,090		
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,800	0,300	20,700	117,000	0,020			1,000	6,400	4,480	41,600	0,360		
382	Какао с молоком	200	3,800	3,100	25,170	145,000	0,000	5,830	0,000	0,000	81,140	11,110	125,560	0,000		
	Итого		15,500	14,850	78,869	490,500	0,290	11,380	0,123	2,010	274,370	61,590	338,560	1,800		

№ рец.	Прем приемли наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>2 недели, вторник</b>																
	Соуска отварная	80	4,514	15,280	36,960	255,680	0,140	2,160	0,175	0,970	50,800	10,820	265,510	0,540		
309	Макаронь отварные	200	7,536	5,959	10,031	34,720	0,18	0,06	0,000	0,82	6,67	0,2	153,68	1,090		
	Зелёный горошек	30	1,920	0,120	3,960	24,000	0,060	10,000	0,000	0,450	10,000	23,090	62,000	0,350		
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,800	0,300	20,700	117,000	0,030			1,000	6,400	4,480	41,600	0,360		
379	Кофейный напиток	200	1,330	1,500	12,770	149,100	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	12,000	29,330	0,400		
	Итого	19,100	23,159	84,421	580,500	0,260	13,630	0,175	2,420	225,870	50,390	398,440	2,740			
<b>2 недели, среда</b>																
174	Капса рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	200	11,300	11,090	64,800	369,000	0,250	14,500	0,123	1,850	42,250	10,680	372,300	1,930		
	Сыр	21	3,800	4,800	0,000	60,000	0,010	0,140	0,052	0,100	176,000	47,000	7,000	0,200		
	Хлеб пшеничный в/с	50	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,000	0,000	0,300	6,400	4,480	20,800	0,360		
342	Компот из свежих яблок	200	0,180	0,180	28,362	116,910	0,010	6,900			6,400	3,600	8,800	0,180		
	Итого	17,180	16,220	103,512	604,410	0,300	21,540	0,175	2,250	231,050	65,760	408,900	2,670			
<b>2 недели, четверг</b>																
210	Омлет натуральный	150	11,020	11,330	2,290	256,290	0,140	0,100	0,146	0,380	100,940	33,830	174,600	1,020		
	Икра кабачковая	49	1,500	3,000	45,340	32,800	0,100	13,060	0,020	1,82	6,67	0,2	259,680	1,22		
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,000	0,000	0,300	6,400	4,480	20,800	0,360		
379	Кофейный напиток	200	1,330	1,500	12,770	149,100	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	12,000	29,330	0,400		
	Итого	15,750	15,980	70,750	496,690	0,300	14,630	0,166	2,500	272,680	50,510	484,410	3,000			
<b>2 недели, пятница</b>																
234	Биточки рыбные	98	12,89	8	29,68	242,280	0,146	2,340	0,175	0,000	141,360	21,330	400,550	0,990		
310	Картофель отварной	200	2,000	8,000	23,700	253,060	0,150	11,750	0,000	2,500	100,000	31,000	33,000	1,200		
	Огурец соленый	30	0,600	0,000	1,300	9,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,000	0,000	0,300	6,400	4,480	20,800	0,360		
376	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	1,400	2,800	0,280		
	Итого	17,390	16,150	79,030	619,640	0,326	14,120	0,175	2,800	258,860	58,210	457,150	2,850			
	Среднее за 10 дней:	17,148	17,843	75,754	540,624	0,273	13,752	0,163	2,285	249,195	56,540	375,976	2,560			