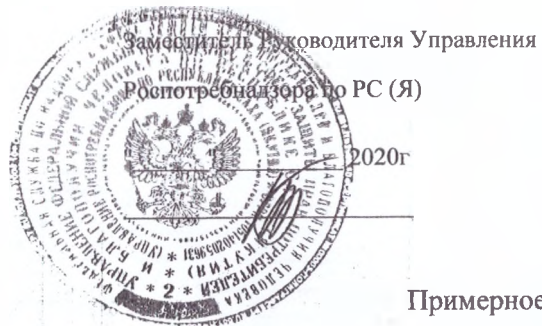
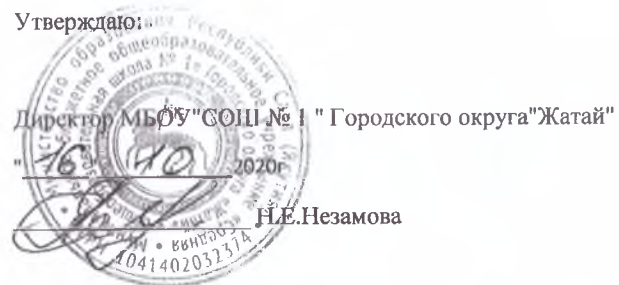


Согласованно:



Утверждаю:



Утверждаю:



Примерное Перспективное 10-ти дневное меню на 2020-2021г
МБОУ "СОШ №1" Городского округа "Жатай"

Нормативная документация для предприятий общественного питания составитель Годунов Л.Е

Сезон : осенне-зимний; зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10лет (с 1-4 класс)

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	В2	С	А,мкр	Са	Р	Mg	Fe	
1 НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
1 день	ЗАВТРАК														
	Каша пшеничная молочная	200	8,82	12,5	43,31	321,91	0,25	0,19	1,35	0,07	142,59	212,6	56,24	1,51	258 СБ
	чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	63,63		0,08	2,90	0,03	13,05	115,26	5,24	0,91	494СБ
	яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20	112СБ
	хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,56	141,60		0,05		0,05	28,30	48,50			108 СБ
	печенье	30	0,98	7,65	15,63	135,25				0,01	112,30	23,50			
	итого:		15,20	21,21	15,63	709,39	0,28	0,34	14,25	0,18	312,24	410,86	70,48	0,00	
	ОБЕД														
	салат из моркови с горошком	60	1,18	6,08	3,88	75,30	0,05	0,04	4,08		45,80	33,48	17,81	0,40	61СБ
	щи из св.капусты с картофелем	200	1,21	5,45	3,63	69,25	0,03	0,08	11,23	0,02	115,10	118,20	13,32	0,44	142СБ
	рыба отварная (минтай)	80	15,58	0,88	0,37	72,10	0,07	0,07	0,53	0,10	28,21	148,70	34,51	0,53	332СБ
	макаронные отварные	150	0,03	5,57	0,05	125,00		0,01		0,02	112,35	112,20	0,56	0,09	291СБ
	компот их сухофруктов с вит.С	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03	0,09	5,03	0,04	16,45	25,80	8,4	0,65	512СБ
	хлеб пшеничный	40	4,74	0,60	28,56	141,60		0,05	1,10	0,05		45,30			108 СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72		0,09				48,30			
	итого:		27,94	19,04	91,38	732,02	0,18	0,43	21,97	0,23	317,91	531,98	74,60	2,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,51	44,89	198,00	1441,41	0,67	0,80	36,50	0,41	642,03	955,50	145,08	6,84	
2 день	ВТОРНИК														
	ЗАВТРАК														
	Сосиска отварная	80	14,19	5,40	11,87	242,85	0,05	0,09	0,14	2,20	23,01	101,15	13,28	1,5	381СБ
	Каша гречневая отварная	150	5,32	11,31	28,38	237,40	0,10	0,17	1,33	79,40	130,86	142,43	31,09	0,61	260СБ
	сок фруктовый	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	1,30	20,00	120,45	90,00	14,00	0,15	501СБ
	хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60									108 СБ
	итого:		27,15	19,82	76,71	492,99	0,14	0,32	2,63	99,40	251,31	720,00	45,09	0,76	
	ОБЕД														
	винегрет овощной	60	0,53	6,08	3,16	69,98	0,02	0,02	4,40		8,23	17,20	6,77	0,30	76СБ
	Рассольник Ленинградский	200	1,05	7,00	4,25	84,91	0,02	0,03	3,70	0,03	26,51	32,86	9,28	0,30	134СБ
	котлеты куриные	80	14,19	15,4	11,87	242,85	0,05	0,09	0,14	2,20	23,01	101,15	13,28	1,36	381СБ
	капуста тушеная	150	1,71	11,51	5,61	134,18	0,04	0,06	15,97	0,30	47,23	44,86	17,76	0,53	195СБ
	чай с сахаром	200	0,26	0,12	18,55	77,85	0,01	0,01	14,00		10,45	6,80	4,40	0,55	510СБ
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40									
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72									
	итого:		25,64	40,87	89,24	836,89	0,14	0,21	30,20	0,40	115,43	202,87	51,49	3,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,50	48,97	190,95	1372,88	0,69	0,80	36,20	0,40	627,00	970,50	142,50	6,84	
3 день	СРЕДА														
	завтрак														
	бургерброд с маслом	30/10	1,58	12,96	10,40	164,60	0,02	0,02			88,50	5,60	15,85	2,60	94СБ
	творожная запеканка с соусом.слад.	70/30	8,87	11,55	44,11	316,49	0,19	0,22	1,38	80,20	151,49	228,40	45,02	2,36	256СБ
	какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82	496СБ
	банан	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	112СБ
	итого:		14,48	27,86	90,13	670,56	0,28	0,42	12,68	188,70	297,53	364,90	83,37	5,65	

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД:														
	салат из капусты	60	0,95	6,05	1,93	67,44	0,01	0,01	15,00		24,90	18,48	8,52	0,34	48СБ
	Борщ	200	1,38	5,68	7,76	88,35	0,03	0,04	15,20	0,05	38,40	37,37	17,86	0,80	128СБ
	гречка отварная	150	0,73	6,17	1,21	63,45	0,01	0,04	0,31	0,04	36,97	24,38	3,80	0,10	429СБ
	котлеты мясные (говядина)	80	10,74	2,49	7,05	93,93	0,08	0,10	0,41	0,07	39,30	160,20	34,54	0,71	345СБ
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69	512СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72									
	вафли	40	3,16	0,40	19,04	94,40									
	итого:		22,74	21,21	88,92	646,54	0,15	0,23	31,72	0,09	172,02	269,63	85,72	2,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,89	49,07	190,95	1364,50	0,69	0,82	35,20	0,44	628,00	945,00	158,00	6,85	
4день	ЧЕТВЕРГ														
	ЗАВТРАК														
	Макароны отварные с сыром	100/20/5	15,00	6,00	89,00	316,00	0,04	0,00	0,20	0,00	10,70	117,90	38,60	1,45	204
	молоко кипяченое	200	5,13	2,4	7,4	71,3	0,013	0,75	1,45	0	190	18,75	0	0,125	
	чай с сахаром	200	0,26	0,12	18,55	77,85	0,00	0,01	0,14	0,05	10,45	65,80	4,40	1,55	510СБ
	хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,56	141,60						35,20			108 СБ
	яблоко	100	2,90	2,51	19,77	53,80	0,04	1,15	1,30	0,20	120,45	119,00	14,00	0,15	112СБ
	итого:		28,03	14,4	163,28	660,55	0,094	1,91	13,75	0,25	298,40	356,65	57	3,275	
	ОБЕД:														
	салат картоф.с морк.и злень	60	1,47	4,28	5,10	64,77	0,05	0,05	6,42	0,001	37,38	123,72	18,93	0,43	СБ 74
	суп рыбный сайра,горбуша)	200	1,14	1,78	6,92	48,47	0,02	0,01	2,40	0,1	110,72	117,82	6,26	0,29	147 СБ
	тефтели из говядины	70	10,13	9,70	6,36	153,24	0,06	0,10	2,60	0,025	43,57	128,18	17,59	1,86	389 СБ
	каша перловая	150	3,61	5,79	15,50	130,71	0,07	0,09	0,014	0,39	90,33	116,44	34,02	1,28	423 СБ
	Кисель витаминизированный	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	1,14	0,3	50,00	107,69	3,60	0,93	507 СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72									
	хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,56	141,60									108 СБ
	итого:		25,99	30,5	55,32	750,16	0,21	0,26	20,1	0,15	332,00	593,85	87,50	3,625	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,50	45,9	208,63	1410	0,70	0,80	34,20	0,40	630,00	950,50	144,50	6,90	

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины				минеральные вещества				рецептур
							В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
5 день	ПЯТНИЦА														
	ЗАВТРАК														
	каша рисовая молочная	200	6,35	11,44	43,21	302,00	0,08	0,19	6,33	0,08	139,85	168,1	37,78	0,61	253 СБ
	яйцо вареное	40	2,9	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	3,35	0,02	120,45	154,32	14,00	0,15	501СБ
	хлеб пшеничный	30	4,74	5,6	28,56	141,60	0,03				52,45	75,23		0,85	108 СБ
	чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	63,63	0,10		2,90	0,03	13,05	25,46	5,24	0,91	494СБ
	масло сливочное	10	5,90	0,20	8,10	48,00	0,08	0,06	5,53	0,01	64,60	43,70	14,70	0,57	112СБ
	Итого		21,25	14,21	99,64	669,22	0,33	0,40	18,11	0,14	390,40	466,81	71,72	2,18	
	ОБЕД														
	салат из свеклы	60	0,02	6,00	0,09	84,39		0,21	0,03	0,02	85,40	22,42	15,09	0,01	59 СБ
	суп картоф.с горохом	200	3,22	8,59	9,20	114,92	0,16	0,04	3,70	0,02	113,20	149,03	20,49	1,31	144СБ
	жаркое по-домашнему	220	5,38	5,81	1,82	161,37	0,01	0,02	2,76	0,05	9,73	112,87	3,72	0,23	369СБ
	напиток (морс)	200	2,68	0,28	24,63	116,65	0,01	0,06	4,32	0,08	12,45	85,40	3,40	0,65	519СБ
	хлеб ржаной	30	5,74	0,60	28,56	141,60	0,09	0,06	3,32	0,03	9,82	85,40	5,85	1,56	108 СБ
	печенье сдобное	40	3,16	0,40	19,04	115,40	0,08	0,09	1,85	0,06	9,00	102,52	25,35		
	Итого		22,53	21,68	83,34	734,33	0,35	0,48	15,98	0,26	239,60	557,64	73,90	3,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,78	35,89	182,89	1403,55	0,68	0,88	34,25	0,40	630,00	1024,45	145,62	5,94	
	2 НЕДЕЛЯ														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
6 день	ЗАВТРАК														
	огурец свежий	30.	1,65	6,60	3,41	95,70	0,06	0,05	5,00	0,04	115,40	34,80	10,50	10,50	175СБ
	яблоко	100.	4,99	8,48	7,75	128,15	0,02	0,06	0,11	0,03	138,45	99,20	15,45	0,33	91СБ
	каша гречневая с говяд.	150./80	9,65	4,70	3,04	227,40	0,08	0,23	0,65	0,09	108,88	201,25	35,26	2,10	301СБ
	чай с сахаром	200	0,26	0,12	18,55	77,85	0,01	0,01	14,00		10,45	6,80	23,50	0,55	510СБ
	хлеб пшеничный	30	2,74	0,60	28,56	141,60									108 СБ
	итого:		19,29	20,50	67,78	670,70	0,19	0,35	18,66	0,16	373,18	356,04	84,71	5,93	
	ОБЕД:														
	салат из капусты с яблок.	60,00	0,64	4,12	3,35	42,59	0,01	0,01	11,50	0,02	111,40	12,17	7,05	0,73	49СБ
	суп картофельный	200,00	2,47	4,97	6,83	82,52	0,04	0,11	1,83	0,06	106,52	69,09	12,37	0,23	159СБ
	куры отварные	100,00	8,68	9,25	3,55	268,05	0,17	0,27	6,18	0,03	41,55	282,06	18,50	2,44	405СБ
	рожки отварные	150,00	8,73	7,85	39,45	97,80	0,30	0,07		0,05	19,91	207,98	18,90	4,68	237 СБ
	хлеб ржаной	30	2,74	0,60	28,56	95,60				0,06					108 СБ
	хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,56	102,30				0,03					108 СБ
	компот из кураги и изюм	200,00	0,75	0,08	26,65	95,20	0,03	0,03	0,40		24,45	27,50	14,70	0,67	512СБ
	итого:		28,75	27,47	125,63	784,06	0,55	0,49	19,14	0,25	303,83	598,80	71,52	8,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,04	47,97	193,41	1454,76	0,74	0,84	37,80	0,41	677,01	954,84	156,23	14,68	

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
7 день	ВТОРНИК														
	ЗАВТРАК														
	салат фруктовый	50	4,65	6,60	25,41	169,70	0,06	0,05	6,50	0,10	12,40	134,80	17,50	0,39	175СБ
	каша манная молочная	200	7,68	8,58	34,40	205,68	0,16	0,08	1,43	0,02	96,66	153,79	19,80	1,53	255СБ
	бутерброд с маслом	30/10	4,74	4,60	28,56	181,50	0,15	0,23	4,53	0,05		115,50	15,80	1,15	108 СБ
	Кисель витаминизированный	200	2,16	0,16	18,89	112,65	0,01	0,01	4,00	0,11	6,85	4,40	3,60	0,93	507 СБ
	итого:		19,23	19,78	88,37	556,88	0,30	0,36	12,46	0,17	115,91	404,09	53,10	3,07	
	ОБЕД:														
	салат из моркови с горошко	60	1,18	6,08	3,88	75,30	0,05	0,04	4,08	0,02	23,87	33,48	17,81	0,40	61СБ
	щи из св.капусты с картофеле	200	1,21	5,45	3,63	119,65	0,03	0,03	9,23	0,04	36,10	28,78	13,32	1,44	142СБ
	рыба отварная (минтай)	80	15,58	1,88	6,37	118,21	0,07	0,07	5,53	0,04	42,30	148,70	34,51	0,53	332СБ
	макаронные отварные	150	0,03	5,57	11,51	145,23	0,09	0,01	4,21	0,04	10,19	47,20	0,56	0,09	291СБ
	компот их сухофруктов с вит.С	200	0,46	2,5	28,13	116,05	0,03	0,04	1,21	0,05	16,45	115,80	8,4	0,65	512СБ
	хлеб пшеничный	40	4,74	2,60	28,56	141,60	0,05	0,25	0,23	0,03	12,45	102,30	12,50		108 СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72	0,03		0,26	0,01	13,45	85,60	11,20	1,05	
	итого:		27,94	24,44	108,84	848,76	0,35	0,44	24,75	0,23	154,81	561,86	98,30	4,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,17	44,22	197,21	1435,40	0,65	0,80	36,40	0,40	276,50	970,50	150,00	7,20	
8 день	СРЕДА														
	ЗАВТРАК														
	хлеб ржаной	30.	1,58	2,35	10,40	264,60	0,02	0,02		0,08	115,20	111,20	2,60	0,03	94СБ
	творожная запеканка с соусом (сладкий)	70/30	8,87	4,20	24,10	316,49	0,19	0,22	1,38	0,06	151,49	228,40	25,40	0,02	256СБ
	чай с сахаром	200	2,36	2,50	28,55	77,85	0,01	0,15	8,50	0,03	45,55	116,80	14,50	1,50	496СБ
	банан	100	2,4	3,45	19,80	87,00	0,03	0,02	10,00	0,06	36,50	11,00	9,00	1,32	
	итого:		15,21	12,50	82,85	745,94	0,25	0,41	19,88	0,23	348,74	467,40	51,50	2,87	
	ОБЕД:														
	салат картоф.с морк.и злень	60	1,47	3,32	15,10	64,77	0,05	0,05	1,0	0,08	123,20	101,20	8,60	0,43	СБ 74
	суп картофельный с клец.	200	1,14	1,78	36,92	48,47	0,02	0,01	2,40	0,06	113,20	245,20	35,60	1,29	147 СБ
	тефтели из говядины	70	10,13	9,70	24,50	153,24	0,10	0,10	2,60	0,02	30,20	116,80	15,60	1,86	389 СБ
	каша перловая	150	3,61	5,79	15,50	130,71	0,15	0,09	18,74	0,06	32,66	28,30	10,60	1,28	423 СБ
	Кисель витаминизированный	200	2,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	4,00			34,2	22,8	0,93	507 СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	3,32	26,76	132,72	0,19	0,15	5,3			33,12	23,1		
	хлеб пшеничный	40	4,74	0,60	28,56	141,60							20,10		108 СБ
	итого:		27,99	23,40	99,98	750,16	0,44	0,48	16,62	0,19	299,26	558,82	90,5	4,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,20	35,9	182,50	1496,10	0,69	0,89	36,5	0,42	648,00	1026,22	147,20	7,55	

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур ы
							В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
	ЧЕТВЕРГ														
день	ЗАВТРАК														
	Каша вязкая на молоке(кукурузная)	200	10,94	15,99	41,90	325,03	0,11	0,58	1,48	0,14	374,20	429,00	43,76	0,25	313СБ
	сок фруктовый	200	2,36	3,21	15,22	63,63	0,05		2,90	0,03	13,05	9,79	5,24	1,15	494СБ
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,04	115,20	0,02			0,05			15,20	1,23	
	булочка Домашняя	60	2,90	1,21	8,10	112,50	0,08	0,06	10,40		64,60	43,70	14,70	1,14	112СБ
	итого:		19,36	20,81	100,36	616,36	0,26	0,60	14,78	0,22	390,42	453,70	78,90	2,62	
	ОБЕД:														
	винегрет овощной	60	0,53	6,08	20,16	69,98	0,02	0,02	4,40	0,01	18,23	17,20	6,77	0,30	76СБ
	Рассольник Ленинградский	200	1,05	5,21	4,25	84,91	0,02	0,03	3,70	0,02	16,51	32,86	9,28	0,30	134СБ
	котлеты куриные	80	14,19	5,4	11,87	242,85	0,12	0,09	0,14	0,02	123,01	101,15	13,28	1,36	381СБ
	капуста тушеная	150	1,71	6,51	5,61	134,18	0,04	0,06	0,16	0,04	47,23	44,86	17,76	0,53	195СБ
	чай с сахаром	200	0,26	1,12	18,55	77,85	0,01	0,01	14,00	0,08	10,45	6,80	4,40	0,55	510СБ
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,14				11,20	182,52	14,30		
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72	0,03			0,01	12,50	115,23		1,12	
	итого:		25,64	25,08	106,24	836,89	0,38	0,21	22,40	0,18	239,13	500,62	65,79	4,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,00	45,90	206,24	1453,25	0,67	0,81	37,18	0,42	629,55	954,32	144,69	6,78	
	ПЯТНИЦА														
0 день	ЗАВТРАК														
	Макароны отварные с сыром	100/20/5	15,0С	6,00	89,00	416,00	0,04	0,00	0,10	0,01	10,70	110,90	38,60	0,47	204
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5,13	2,4	7,4	71,3	0,15	0,01	0	0,05	190	54,3	12,3	0,125	
	чай с сахаром	200	0,26	0,12	18,55	77,85	0,01	0,01	0,12	0,12	10,45	116,50	4,40	0,55	510СБ
	хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,56	141,60		0,20	0,11			36,50			108 СБ
	банан	100	0,4	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00		16,00	46,50	9,00	2,20	112СБ
	итого:		25,53	9,52	153,31	753,75	0,23	0,24	10,33	0,18	227,15	364,7	64,3	3,345	
	ОБЕД:														
	зеленый горошек с луком	60	0,95	6,05	1,93	67,44	0,01	0,20	10,00		24,90	115,32	8,52	0,34	48СБ
	Борщ	200	1,38	5,68	7,76	188,35	0,14	0,04	15,20	0,12	118,40	112,37	20,86	1,80	128СБ
	гречка отварная	150	0,73	6,17	1,21	63,45	0,01	0,04	0,31	0,14	36,97	114,23	3,80	0,23	429СБ
	котлеты мясные (говядина)	80	10,74	2,49	7,05	193,62	0,08	0,10	0,41	0,07	112,54	160,20	34,54	0,71	345СБ
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,11	0,04	0,15		112,40	85,20	21,00	0,69	512СБ
	хлеб ржаной	30	4,74	0,36	26,76	132,72	0,15	0,2							
	вафли	40	3,16	0,40	19,04	94,40									
	итого:		22,74	21,21	83,92	846,23	0,50	0,62	26,07	0,33	405,21	587,32	88,72	3,77	
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,27	30,73	242,23	1599,98	0,73	0,86	36,41	0,51	632,36	952,02	153,02	7,11	

