

«Согласовано»


Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Орловской области в г. Ливны


Л. В. Булатникова
« 14 » 08 2020 г.



«Утверждаю»

Начальник отдела образования, молодежной
политики, физической культуры и спорта
администрации района


В. Л. Медведева
« 14 » 08 2020 г.



Примерное десятидневное меню
для школьных столовых
на 2020-2021 учебный год
(с 7 до 11 лет)

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: понедельник														
Завтрак														
Салат из моркови с курагой	9	100	1,6	0,1	15	68	0,06	3,6		0,4	43	5733 5,6	40	0,8
Оладьи из творога		150	16,8	19,05	26,25	343	0,09	0,3	0,66	4,05	153	223	24	0,9
Чай с сахаром, лимоном	265	200/10	0,24		10,34	80,2		3			3,8	1,6	1,8	0,24
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Банан		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,04	8	28	42	0,6
			23,18	19,97	92,27	681,2	0,23	20,8	0,66	4,93	215,8	335,6	113,4	2,98
Обед														
Салат из свежей капусты	4	90	1,8	6,1	4,7	40,0	-	18	-		46,5	30,6	15,3	1,44
Суп рисовый с мясом	43	200	1,7	2,6	18,1	113,0	0,09	0,6			26,96	211,2	26,96	1,6
Котлеты рыбные с картофельным пюре	144 216	100/150	22,33	8,71	34,31	278,0	0,28	7,2	0,06		100	264	58	4,4
Напиток из шиповника	264	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34
Батон йодированный		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06				10	33	13	0,6
			32,75	19,49	78,59	731,0	0,55	29,80	0,06		218,46	538,8	113,26	13,18
												0		

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: вторник														
Завтрак														
Салат из кукурузы с картофелем	2	100	10,09	8,37	88,14	462	0,48	15,5		4,5	71			4,96
Каша рисовая вязкая		200	4	6,28	0,5	153	0,1				7			2,11
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Кофейный напиток	258	200	0,15	2,67	10	59	-	-	-	-	6,4	-	-	0,6
Пирожок с повидлом		50\15	2,86	0,28	16,6	125	0,07			0,04	12,35	39,6	8,45	0,65
			20,14	17,92	134,92	893	0,69	15,5		4,98	104,75	65,65	14,05	8,76
Обед														
Салат из свеклы отварной	7	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7		2,3	33	38	19	1,3
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	43	200/10	1,67	2,6	18,13	113,33	0,09	0,6			26,96	211,2	26,96	1,6
Куры отварные, рис отварной, соус	192 201 238	100/150	21,33	16,48	25,95	330	0,03	1,4	0,07	0,43	59,9	218,28	37,2	2,81
Компот из сухофруктов с сахаром		200	0,6	0	17,9	100	сл	12	-	-	18	12	6	0,2
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34

			29,06	25,3	71	740,33	0,24	19,7	0,07	2,73	158,86	479,48	89,16	8,25
--	--	--	--------------	-------------	-----------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: среда														
Завтрак														
Салат из моркови и яблок	10	60	0,4	4,7	2,0	40	0,01	6,66	-	0,02	46,5	30,6	15,3	1,4 4
Каша молочная манная с маслом и сахаром	97	200	4,31	9,11	14,2	160,0	0,07	-	-	-	58,96	-	122,68	0,2 1
Какао	242	200	2,89	5,33	12,17	136,78	сл	-	-	-	122	120	18,0	0,6
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,4 4
Батон		40	1,96	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13	0,6
Яблоко		100	0,4	-	9,8	46	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2
			13,4	20,62	86,41	576,78	0,19	19,66	0,03	0,49	261,46	220,6	183,58	5,4 9
Обед														
Огурец соленый		60	1,68	0	0,36	20	-	-	-	-	15	12	-	0,7 2
Щи на мясном бульоне со сметаной	55	200/10	1,73	2,47	12,07	120	0,06	17,6	-	0,04	40,8	76	19,2	0,6
Отварная рыба с гречкой	162 196	80/150	20,92	14,48	52	429,11	0,25	1,1	-	0,12	66	322	75	5,9
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,3 4
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Йогурт	247	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2

			41,25	25,23	102,71	951.11	0,53	19,9	0,04	0,16	390,8	471	135,2	10,36
--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	--------------

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: четверг														
Завтрак														
Салат из овощей с сухофруктами	4	100	1,8	6,4	18,1	137	0,03	11,5	-	3,2	49	46	37	1,1
Вареники ленивые с маслом и сахаром	123 267	150	6,9	15,45	11,7	180	0,09	0,3	0,08	-	166,5	268,5	31,5	1,05
Чай с сахаром		200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Апельсин		100	0,48	0,11	27,39	110	0,02	32	-	-	18	-	-	0,17
			12.32	22,28	91,87	581	0,18	43,8	0,08	3,64	252,5	343,5	75,1	3,06
Обед														
Помидор соленый		60	0,66	-	0,22	14	-	-	-	-	-	9,6	-	0,6
Суп с мясными фрикадельками	40	200	6,0	6,47	12,87	113,3	0,17	9,6	-	0,24	79,5	110	38	41,5 5
Плов с мясом	191	200	10,68	14,32	27,12	296,93	0,13	сл	-	-	32,73	146,67	42,83	1,7
Компот из сухофруктов с сахаром	255	200	0,6	0	17,9	100	сл	12	-	-	18	12	6	0,2
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6

			25,52	22,67	70,39	732,23	0,46	21,6		0,24	161,23	311,27	99,83	46,99	
Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя первая															
День: пятница															
Завтрак															
Яйцо, огурец соленый		50/60	4,0	4,66	0,66	82,8	0,04	-	0,18	0,23	43	164	6,5	1,97	
Каша молочная рисовая с маслом м сахаром	106	200	4,15	16,87	14,2	133,33	1,7	1,1	-	-	35,1	227	18,3	1,4	
Кофейный напиток	258	200	0,15	2,67	10	59	-	-	-	-	6,4	-	-	0,6	
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44	
Батон		40	2,96	1,16	1,56	79,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13	0,6	
Банан		100	1,5	-	11,0	46,0	0,04	10	0,12	0,05	8	28	42	0,6	
			15,8	25,68	57,1	494,13	1,88	11,1	0,3	0,72	110,5	478	85,4	5,61	
Обед															
Винегрет	1	60	0,84	2,8	7,8	61	0,02	15,6	-	0,02	20,6	28,14	12,76	0,86	
Рассольник с мясом и со сметаной	33	200/10	1,6	4,53	12,87	101,33	0,02	3,4	0,02	-	34,2	29,9	31,0	1,14	
Жаркое по- домашнему	163	250	14,6	12,67	36,13	317	0,2	6,3	-	0,23	61	223	52	2,45	
Сок натуральный	262	200	1	-	21,2	94	0,04	4	-	0,02	38	40	32	0,6	

Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,3 4
Батон йодированный		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
			24,96	21,88	99,28	781,33	0,44	29,3	0,02	0,27	184,8	354,04	140,76	7,9 9

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: суббота														
			Завтрак											
Салат из моркови с черносливом	10	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	3,3	-	0,7	49	62	54	1,3
Пудинг творожно- манный с джемом	81	150,10	10,45	13,06	20,19	273,1	0,09	0,3	0,0 9	0,33	197	282	33	1,3 5
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,4 4
Батон с маслом	344	10/40	2,02	9,41	10,61	175	0,06	-	0,0 4	0,001	12,4	35	13,3	0,0 2
Кисель с сахаром	247	200	0,3	-	39	148	сл	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,2 4
			17,31	22,99	152,97	785,1	0,23	4,8	0,1 3	1,471	282,2	425	115,5	3,3 5
			Обед											
Салат	6	100	1,3	10	5,7	66,7	0,03	11	-	-	40	47	47	1,5

витаминовый														3
Суп с рыбными фрикадельками	41 158 196	200	5,93	8,1	11,2	113,33	0,17	9,6	-	0,18	80,25	100,25	36,75	41, 38
Бефстроганов из мяса, гречка	255	100/150	18,37	16,19	48	379,16	0,11	1,6	0,0 5	0,17	93,2	400,7	82,2	7,0 2
Йогурт	247	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,0 4	-	238	182	28	0,2
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,3 4
Батон йодированный		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
			42,52	61,38	103,18	941,19	0,53	23,4	0,0 4	0,35	482,45	762,95	206,95	53, 07

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Неделя первая														
День: понедельник														
		Завтрак												
Салат из капусты, моркови и яблок	3	60	0,8	2,81	2,94	60	0,02	19,11	-	-	24,27	19,34	14,5	1,12
Рыба тушеная, рис, соус красный основной	153 201 238	100/150	5,69	6,96	17	198,6	0,11	1,4	0,01	0,09	50,5	175	61	0,15

Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Батон с сыром		40	0,96	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Чай с сахаром		200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
Банан		100	1,5	-	8,95	46,0	0,04	10	0,12	0,05	8	28	42	0,6
			12,09	11,25	74,13	558,6	0,27	30,51	0,13	0,58	111,77	284,34	137,1	3,21
			Обед											
Икра свекольная	224	60	0,76	6,08	4,99	77,98	0,01	6	0,01	0,02	22,2	25,8	25,8	0,84
Суп вермишелевый на курином бульоне	39	200	1,67	2,6	18,13	120	0,08	6,64	-	-	24	107,2	23,2	0,88
Куры отварные, картофельное пюре	192 216	100/150	21,23	16,48	25,95	294	0,16	0,3	0,15	0,15	182	497	59	3
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34
Батон йодированный		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Напиток из сока с сахаром	262	200	0,25	0	15,3	80,0	0,01	2,0	сл	0,01	8,4	9	5	0,2
			30,83	61,74	85,65	779,98	0,42	14,94	0,16	0,18	267,6	672	126	7,86

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------------------	------------------	----------------------	------------------------	---------------	---------------------------

Неделя первая			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День: вторник														
Завтрак														
Сельдь с луком		80/10	4,74	9,8	7,64	145,2	0,02	2,16	0,02	0,06	82	222	24	0,72
Яйцо вареное		50	3,32	6,66	0,3	62,8	0,04	-	0,018	0,22	27,5	92,5	27	1,35
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Батон йодированный		40	1,96	1,16	21	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Кофейный напиток	258	200	0,15	3,54	10	59	-	-	-	-	6,4	-	-	0,6
Апельсины		100	0,9	-	8,1	46,0	0,04	60	0,05	0,03	34	23	13	0,3
			14,2	48,06	66,72	507	0,20	62,16	0,08	0,75	167,9	396,5	82,6	4,01
Обед														
Винегрет	1	60	0,84	2,8	7,8	61	0,02	15,6	-	0,02	20,6	28,14	12,76	0,86
Суп крестьянский со сметаной	37 170 201	200/10	3,1	5	21	141,3	0,04	8,2	-	0,04	46,6	156	24,8	1,4
Котлеты с говядиной с рисом	255	80/150	17,73	18,71	41,89	329,95	0,09	сл	0,03	-	27,29	139,5	33,27	1,69
Компот из сухофруктов с сахаром		200	0,6	0	17,9	100	сл	12	-	-	18	12	6	0,2
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
			33.12	28,39	109,87	840,25	0,31	35,8	0,03	0,06	143,49	368,64	89,83	7,09

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
День: среда														
Завтрак														
Сосиска, помидор	185	50/60	3,49	17,4	1,9	148	-	-	-	-	14,5	90,1	10	1,4 5
Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	197	200	4,6	10,4	17,9	157,3	4,89	1,8	0,05	0,23	205,44	219,34	50,98	1,6 8
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,4 4
Батон йодированный		40	2,96	1,16	18,97	77,7	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Чай с сахаром		200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
			14,19	29,28	73,45	537	4,99	1,8	0,05	0,67	248,94	371,44	80,58	4,4 7
Обед														
Салат из свеклы с изюмом	20	60	0,85	6,04	9,77	96,88	0,01	8,25	0,99	0,04	46,5	29,9	24,2	0,6
Рассольник ленинградский со сметаной	34 143 216	200/10	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	10	0,04	0,09	28,2	167,9	24	1,0 1
Котлета рыбная, картофельное пюре		100/150	22,33	8,71	34,31	244,2	0,23	6	0,05	-	83,3	220	48,3	3,6
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,3

														4
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
Йогурт	247	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
			48,99	38,11	108,36	842,76	0,54	25,45	1,12	0,13	427	632,8	137,5	8,35

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя первая														
День: четверг														
Завтрак														
Салат витаминный	2	60	0,4	8,84	2	40	0,02	19,11	-	-	24,27	19,34	14,5	11,12
Вареники ленивые с маслом и сахаром	123	150	6,9	11,3	11,7	154,2	0,09	0,3	0,75	0,32	167	269	31,5	1,05
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Батон с сыром		40	1,77	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13	0,6
Какао	242	200	2,89	5,33	36	161,78		-	-	-	122	120	18	0,6
Яблоко		100	0,4	-	9,8	46	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2
			15,4	26,95	89,74	595,98	0,22	32,41	0,78	0,79	347,27	478,34	91,6	16,0
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами		100	1,8	6,4	18,1	137	0,03	11,5	-	3,2	49	46	37	1,1
Борщ из свежей	59	200/10	1,73	2,47	12,07	122	0,04	5,6	-	0,05	42,6	84	24,01	1,02

капусты с мясом и сметаной														
Каша гречневая с рыбой жареной		150\100	30	19	42	433	0,37	0,96	0,06	5,8	72	438	179	5,5
Кисель с сахаром	247	200	0,3	-	39	148	сл	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,24
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1				21			2,34
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6
			40,75	29,75	132,45	1,048	1,14	19,26	0,06	9,05	210,4	621	262,61	10,8