

Утверждаю  
 Директор МОУ "ООШ п.Луговой"  
 \_\_\_\_\_  
 Э.Г.Попова

21.10.2024

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)  
 для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет**

(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2010 г)

		Наименование блюд	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	К/кал	Мин.элементы,мг			Витамины,мг		B1	C	
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг			E
<b>День 1</b>	Завтрак	салат из квашеной капусты	45	80	1,20	3,60	5,60	61,00	34,52	10,27	19,36	0,42	0,00	1,90	0,01	8,74
		Котлета из говядины	451	100	14,50	12,00	12,80	218,00	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
		Рис отварной	117	200	5,20	6,80	49,10	283,00	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	1,30
		сок (без добавления сахара)		200	1,00	0,20	20,20	92,00	7,00	4,00	7,00	1,40		0,10	0,01	2,00
		Хлеб пшеничный		40	4,90	1,28	19,60	106,00	78,00	7,50		1,08				
		<b>Итого за день</b>				<b>27,50</b>	<b>25,88</b>	<b>110,10</b>	<b>792,00</b>	<b>234,48</b>	<b>130,28</b>	<b>329,57</b>	<b>5,97</b>	<b>54,57</b>	<b>6,31</b>	<b>0,15</b>
<b>День 2</b>	Завтрак	салат из свеклы с растительным маслом	64	80	1,00	5,90	4,80	76,00	24,28	12,90	25,55	0,83	0,00	3,01	0,01	0,59
		котлета рыбная	388	100	14,90	11,40	12,90	215,00	41,69	28,29	150,13	1,11	9,94	5,00	0,10	0,15
		Макароны отварные	137	200	7,30	5,60	44,50	262,00	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,00
		Соус томатный	593	50	0,50	2,20	3,00	34,00	2,55	3,60	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1,00
		Компот из ягод (клубника)	631	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	1,60
		Хлеб пшеничный		30	2,70	0,96	14,70	79,50	78,00	7,50		1,08				
		Яблоко		120	0,60	0,60	14,70	70,50	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого за день</b>				<b>27,20</b>	<b>26,76</b>	<b>120,00</b>	<b>836,00</b>	<b>181,20</b>	<b>74,16</b>	<b>251,68</b>	<b>7,20</b>	<b>49,16</b>	<b>9,46</b>	<b>0,25</b>	<b>13,34</b>	
<b>День 3</b>	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	124	250/8	7,10	9,80	37,30	267,00	141,00	40,45	163,00	0,90	0,32	0,00	0,06	26,70
		Какао с молоком натуральным	693	200	3,60	3,60	22,80	135,00	110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,52
		Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	3	40/10/30	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,04
		йогурт		115	5,80	1,70	9,90	81,20	124,00	15,00	95,00	0,10	10,00		0,03	0,60
		<b>Итого за день</b>				<b>24,90</b>	<b>23,70</b>	<b>96,40</b>	<b>704,20</b>	<b>529,21</b>	<b>107,30</b>	<b>489,02</b>	<b>3,05</b>	<b>69,72</b>	<b>1,01</b>	<b>0,19</b>

<b>День 4</b>	Завтрак	Котлета * Здоровье*	163	100	15,00	12,30	7,00	200,00	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
		Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	1,13
		огурец свежий куском		60	0,30	0,20	1,20	4,80		4,00		0,40	10,00	0,10		1,00
		Компот из сухофруктов	639	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80
		Хлеб пшеничный		30	2,70	0,96	14,70	79,50	78,00	7,50		1,08				
		груша		120	0,60	0,45	15,45	70,50	37,00	12,00	20,00	0,15	34,00	0,20	0,06	26,70
		<b>Итого за день</b>			<b>31,20</b>	<b>23,71</b>	<b>120,75</b>	<b>821,80</b>	<b>305,83</b>	<b>276,98</b>	<b>504,36</b>	<b>10,12</b>	<b>125,84</b>	<b>4,88</b>	<b>0,38</b>	<b>30,46</b>
<b>День 5</b>	Завтрак	Салат из моркови	71	80	0,80	3,60	11,60	80,00	16,56	22,75	32,99	0,44	0,00	2,04	0,03	1,38
		Кура отварная	487	70	16,60	14,00	0,30	193,00	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
		Пюре картофельное	520	200	4,10	6,60	26,90	186,00	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92
		Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	1,60
		Хлеб пшеничный		30	2,70	0,96	14,70	79,50	78,00	7,50		1,08				
		Яблоко		1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,20	0,03	10,00
		<b>Итого за день</b>			<b>25,50</b>	<b>27,66</b>	<b>91,50</b>	<b>716,50</b>	<b>187,21</b>	<b>96,29</b>	<b>286,32</b>	<b>7,33</b>	<b>77,32</b>	<b>3,22</b>	<b>0,28</b>	<b>27,82</b>
<b>День 6</b>	Завтрак	Плов из говядины	443	250	18,20	18,90	44,70	425,00	12,92	37,18	97,76	0,91	0,00	0,00	0,04	0,99
		Икра из кабачков консервированная		60	1,80	13,40	5,20	152,00								
		сок (без добавления сахара)		200	1,00	0,20	20,20	92,00	7,00	4,00	7,00	1,40		0,10	0,01	2,00
		Хлеб пшеничный		40	4,90	1,28	19,60	106,00	78,00	7,50		1,08				
		<b>Итого за день</b>			<b>25,90</b>	<b>33,78</b>	<b>89,70</b>	<b>775,00</b>	<b>97,92</b>	<b>48,68</b>	<b>104,76</b>	<b>3,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>2,99</b>
<b>День 7</b>	Завтрак	Салат из белокачанной капусты	43	80	1,50	3,60	7,40	67,00	40,75	12,20	23,09	0,49	0,00	1,93	0,02	7,47
		Котлета * Здоровье*	163	100	15,00	12,30	7,00	200,00	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,70	2,00	2,80	32,00	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
		Макароны отварные	137	200\7	7,30	5,60	44,50	262,00	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,00
		Компот из сухофруктов	639	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80
		Хлеб пшеничный		30	2,70	0,96	14,70	79,50	78,00	7,50		1,08				
		Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	37,00	12,00	20,00	0,15	34,00	0,20	0,06	26,70

		<b>Итого за день</b>			<b>30,40</b>	<b>24,76</b>	<b>125,30</b>	<b>849,50</b>	<b>288,33</b>	<b>120,26</b>	<b>333,48</b>	<b>5,90</b>	<b>100,11</b>	<b>6,53</b>	<b>0,29</b>	<b>35,80</b>	
<b>День 8</b>	Завтрак	Запеканка из творога	366	120	18,90	14,00	29,60	316,00	219,83	30,55	239,96	0,58	82,00	0,05	0,06	0,49	
		соус сметанный	600	50	0,70	2,20	2,70	34,00	10,05	1,39	9,33	0,06	11,25	0,11	0,01	0,02	
		Кофейный напиток	692	200	2,50	1,80	20,30	103,00	53,33	6,09	39,15	0,10	9,00	0,05	0,01	0,26	
		Бутерброд горячий с сыром	10	25/05/30.	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,40	
		конфеты шоколадные		10	0,40	2,63	5,92	49,10	2,80	9,90	9,50	0,30	0,00	0,23	0,00	0,00	
		<b>Итого за день</b>			<b>30,90</b>	<b>29,23</b>	<b>84,92</b>	<b>723,10</b>	<b>439,59</b>	<b>72,81</b>	<b>427,87</b>	<b>2,19</b>	<b>143,65</b>	<b>1,34</b>	<b>0,15</b>	<b>1,17</b>	
<b>День 9</b>	Завтрак	гуляш из говядины	437	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00	7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,33	
		Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	1,13	
		помидор свежий куском		60	0,30	0,20	1,20	4,80		4,00		0,40	10,00	0,10		1,00	
		Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	1,60	
		Хлеб пшеничный		40	4,90	1,28	19,60	106,00	78,00	7,50		1,08					
		<b>Итого за день</b>			<b>28,60</b>	<b>22,68</b>	<b>87,20</b>	<b>660,80</b>	<b>162,53</b>	<b>206,80</b>	<b>380,83</b>	<b>9,52</b>	<b>49,33</b>	<b>1,89</b>	<b>0,24</b>	<b>4,06</b>	
<b>День 10</b>	Завтрак	Рагу овощное с мясом	224	230	4,50	11,50	20,20	202,00	50,02	34,51	67,14	1,07	14,87	4,34	0,06	10,96	
		огурец консервированный		60	0,30	0,20	1,20	4,80		4,00		0,40	10,00	0,10		1,00	
		Компот из сухофруктов	639	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	
		яйцо отварное		45	4,90	4,50	0,30	60,90	19,80	4,30	69,10	0,90	0,10		0,00	0,00	
		Хлеб пшеничный		40	4,90	1,28	19,60	106,00	78,00	7,50		1,08					
		груша		120	0,60	0,45	15,45	70,50	37,00	12,00	20,00	0,15	34,00	0,20	0,06	26,70	
		<b>Итого за день</b>			<b>17,60</b>	<b>18,03</b>	<b>98,15</b>	<b>615,20</b>	<b>255,75</b>	<b>107,99</b>	<b>219,75</b>	<b>5,04</b>	<b>58,97</b>	<b>7,39</b>	<b>0,16</b>	<b>39,46</b>	
		<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,70</b>	<b>256,19</b>	<b>1024,02</b>	<b>7494,10</b>	<b>2682,05</b>	<b>1241,55</b>	<b>3327,64</b>	<b>59,71</b>	<b>728,67</b>	<b>42,13</b>	<b>2,14</b>	<b>195,33</b>	

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Кобелева С. В.