

СОГЛАСОВАНО:  
 30.11 Начальник Кетовского территориального  
 отдела Управления Роспотребнадзора  
 по Курганской области  
 территориальный отдел  
 «Управление Роспотребнадзора  
 по Курганской области»  
 А.Р. Шаленин  
 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ: СОШ  
 Директор МОУ «Башкирская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 О.А. Павличенко  
 « 31 » августа 20 20 года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

«Хлуповская начальная общеобразовательная школа» - филиал  
 МОУ «Башкирская средняя общеобразовательная школа»

Осенне - зимнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 Неделя</b>														
<b>1 день Понедельник</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02				8,80			0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715			71,64			0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88					0,47			0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>670</b>	<b>22,00</b>	<b>25,00</b>	<b>148,00</b>	<b>904,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,715</b>			<b>134,11</b>			<b>5,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050			23,71			0,70
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,93	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						

	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600					
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050					
	Масло растительное	8		7,99		71,92							
	Сахар- песок	4			3,99	15,96							
	Лимонная кислота	0,080											
<b>35</b>	<b>Борщ из свежей капусты</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>5,29</b>	<b>7,65</b>	<b>84,16</b>	<b>0,03</b>	<b>14,332</b>			<b>33,04</b>		<b>0,52</b>
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600					
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Масло растительное	4		4,00		35,96							
	Сахар - песок	2			2,00	7,98							
	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>280</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>990</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,51</b>	<b>35,000</b>			<b>164,20</b>		<b>10,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>60,00</b>	<b>59,00</b>	<b>334,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,000</b>			<b>298,00</b>		<b>15,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,5</b>											





№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 Неделя</b>														
<b>3 день Среда</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>384</b>	<b>Бутерброды пикантные (горячие)</b>	<b>40</b>	<b>4,50</b>	<b>7,93</b>	<b>12,76</b>	<b>141,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,130</b>				<b>115,12</b>		<b>0,38</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
<b>112</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,93</b>	<b>4,69</b>	<b>17,92</b>	<b>129,65</b>	<b>0,10</b>	<b>0,728</b>				<b>73,28</b>		<b>0,62</b>
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
<b>269</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>148,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,300</b>				<b>121,26</b>		<b>0,16</b>
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>					<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>					<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>670</b>	<b>28,00</b>	<b>18,00</b>	<b>161,00</b>	<b>928,00</b>	<b>0,48</b>	<b>2,158</b>				<b>362,86</b>		<b>5,69</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>6</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>10,20</b>	<b>6,32</b>	<b>122,98</b>	<b>0,03</b>	<b>26,950</b>				<b>30,88</b>		<b>1,19</b>
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100												
<b>42</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,46</b>	<b>6,02</b>	<b>17,69</b>	<b>135,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,790</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>		<b>25,60</b>		<b>0,96</b>
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						











	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>280</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>990</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,51</b>	<b>35,000</b>			<b>164,20</b>		<b>10,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>60,00</b>	<b>59,00</b>	<b>334,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,000</b>			<b>298,00</b>		<b>15,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,5</b>											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>6 день Понедельник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>381</b>	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b>	<b>60</b>	<b>1,73</b>	<b>4,29</b>	<b>34,94</b>	<b>181,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,840</b>				<b>8,63</b>		<b>0,65</b>
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
<b>115</b>	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>5,70</b>	<b>17,73</b>	<b>135,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,720</b>				<b>85,04</b>		<b>0,48</b>
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
<b>275</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>200</b>	<b>0,14</b>		<b>38,25</b>	<b>149,79</b>		<b>0,160</b>				<b>4,84</b>		<b>0,46</b>
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>					<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>					<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>690</b>	<b>21,00</b>	<b>12,00</b>	<b>197,00</b>	<b>974,00</b>	<b>0,41</b>	<b>1,715</b>				<b>151,71</b>		<b>6,12</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>4</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,64</b>	<b>10,08</b>	<b>9,63</b>	<b>136,87</b>	<b>0,04</b>	<b>38,300</b>				<b>43,17</b>		<b>0,59</b>
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
<b>72</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>6,73</b>	<b>6,79</b>	<b>19,92</b>	<b>167,93</b>	<b>0,17</b>	<b>24,000</b>	<b>3,38</b>	<b>0,11</b>		<b>21,15</b>		<b>1,77</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 Неделя</b>														
<b>7 день Вторник</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>384</b>	<b>Бутерброды пикантные (горячие)</b>	<b>40</b>	<b>4,50</b>	<b>7,93</b>	<b>12,76</b>	<b>141,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,130</b>				<b>115,12</b>		<b>0,38</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
<b>112</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,93</b>	<b>4,69</b>	<b>17,92</b>	<b>129,65</b>	<b>0,10</b>	<b>0,728</b>				<b>73,28</b>		<b>0,62</b>
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
<b>269</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>148,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,300</b>				<b>121,26</b>		<b>0,16</b>
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>					<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>					<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ЗАВТРАК:</b>	<b>670</b>	<b>28,00</b>	<b>18,00</b>	<b>161,00</b>	<b>928,00</b>	<b>0,48</b>	<b>2,158</b>				<b>362,86</b>		<b>5,69</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>6</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>10,20</b>	<b>6,32</b>	<b>122,98</b>	<b>0,03</b>	<b>26,950</b>				<b>30,88</b>		<b>1,19</b>
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100												
<b>42</b>	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,46</b>	<b>6,02</b>	<b>17,69</b>	<b>135,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,790</b>	<b>2,25</b>	<b>0,08</b>		<b>25,60</b>		<b>0,96</b>
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						











	Сахар - песок	2			2,00	7,98							
	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
<b>193</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>280</b>	<b>18,84</b>	<b>18,56</b>	<b>49,43</b>	<b>440,43</b>	<b>0,13</b>	<b>2,250</b>			<b>24,98</b>		<b>3,15</b>
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>		<b>15,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,991</b>			<b>29,27</b>		<b>1,10</b>
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>73,80</b>	<b>352,50</b>	<b>0,17</b>				<b>30,00</b>		<b>1,65</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	<b>4,88</b>	<b>0,96</b>	<b>31,92</b>	<b>155,84</b>	<b>0,14</b>				<b>23,20</b>		<b>2,88</b>
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>990</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,51</b>	<b>35,000</b>			<b>164,20</b>		<b>10,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1660</b>	<b>60,00</b>	<b>59,00</b>	<b>334,00</b>	<b>2187,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,000</b>			<b>298,00</b>		<b>15,00</b>
	<b>Соотношение</b>	<b>Б:Ж:У 1: 1:5,5</b>											



