УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления образования
муниципального образования
город Гусь-Хрустальный
_____ Т.В. Причепа
25 декабря 2020г

Примерное десятидневное меню школьных обедов (социальное).

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

	1 день Обед													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	0,045	16,68	0,777	1,841	29,59	38,67	24,88	0,97
			2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
451	Котлета из говядины или	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
	Рулет с яйцом	73	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,338
472	Макароны отварные	100	3,5	2,94	23,7	137,7	0,059		0,025	0,796	6,96	30,28	5,545	0,415
588	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	97,1	0,003		0,003		16,95	11,55	9	2,295
	Изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**21,1**	**17,65**	**93,91**	**609,5**	**0,712**	**21,48**	**9,445**	**6,313**	**124,83**	**304,69**	**112,44**	**7,462**
	,		**22,7**	**21,05**	**100,3**	**655,6**	**0,7**	**21,549**	**9,567**	**5,612**	**150,88**	**357,06**	**125,06**	**7,614**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день Обед													
138	Суп картофельный с бобовым	200/25	5,7	4,3	12,5	136,8	0,237	9,2	0,738	3,606	28,36	77,44	30,96	1,92
	с курицей		6,57	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
	Гуляш	25/38	7,7	8,8	2,6	121,4	0,066	1,57	0,043	1,365	6,73	85,96	9,67	1,159
401	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707
463	Кисель	200	0,1		31,5	118,5								
591	Кондитерское изделие	50	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**31,94**	**27,47**	**132,31**	**922,5**	**0,766**	**11,27**	**0,996**	**9,152**	**99,53**	**458,76**	**130,7**	**9,726**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день Обед													
	Икра свекольная или	50	0,94	3,71	6,19	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
	салат Школьный	50	1,21	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,93	25,07	16,18	0,675
120	Щи из св капусты с картофелем	200	1,4	4,15	7,55	71,2	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	Птица тушеная в соусе	50/50	13,9	16,4	3	215,25	0,117	1,8	0,704	2,775	30,408	349,16	44,22	4,417
444	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,167
469	Сок	200	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**24,15**	**30,38**	**88,17**	**711,55**	**0,491**	**53**	**4,097**	**6,451**	**122,99**	**615,43**	**136,84**	**8,538**
	ИТОГО		**23,46**	**32,06**	**86,92**	**719,5**	**0,456**	**51,364**	**3,459**	**8,167**	**105,18**	**426,61**	**110,66**	**5,329**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 День Обед													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
62	Салат из св. капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
120	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	с курицей		6,55	6,62	0,25	86,76	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,24	5,52	5	109,8	0,067	3,5	1,7	2,428	14,82	17,26	31,64	0,866
	или рыба запеченная омлете	75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	0,112	0,12	1,825	30,22	57,74	145,68	1,028
	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
309	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,003	240	1,34		13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
465	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**27,37**	**21,78**	**120,54**	**782,21**	**0,342**	**296,18**	**3,874**	**7,112**	**117,44**	**275,84**	**114,51**	**9,581**
	ИТОГО		**29,88**	**24,23**	**117,78**	**807,61**	**0,392**	**292,792**	**2,294**	**6,509**	**132,84**	**316,32**	**228,55**	**9,743**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 День Обед													
	Салат из свеклы или салат	50	0,93	2,5	4,41	43,5	0,008	4	0,004	1,114	16,8	18,8	17,2	1,52
	из свеклы с зеленым горошком	50	1,14	2,51	4,61	44,1	0,017	4,65	0,054	1,108	16,4	24,1	16,5	0,655
	Филе сельди порционно	20	2,58	2,88	0,3	37,4	0,025							
129	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
394	Жаркое по- домашнему	150	12,9	16,1	24,8	290,9	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
	или Рагу из филе птицы	150	9,37	9,24	17,56	185,4	0,211	18,33	1,562	1,85	26,712	148,88	36,77	1,667
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО		23,19	26,78	110,61	767,9	1,193	63,62	1,051	7,763	86,69	334,72	179,22	7,689
	ИТОГО		21,97	19,93	89,07	663	1,218	60,98	2,6	7,136	95,832	344,62	**182,53**	6,428

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6день обед													
176	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
	Борщ с картофелем с	200/10	1,7	4,2	13,48	91	0,067	13,48	0,779	1,885	24,29	47,63	27,84	1,029
	с мясом		2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	10,36	11,66	12,26	189,2	0,087	34,01	0,395	2,091	42,085	116,16	23,38	1,954
393	Картофельное пюре или	100	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18	0,038	0,177	26,76	65,22	22,405	0,798
469	Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,96	159,6	0,059	0,45	0,025	0,215	20	84,5	10,5	0,85
588	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	90,75	0,067				16,95	11,55	9	2,295
	Сырок глазированный	50	3,9	3,14	22,3	162,8	0,045			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**24,22**	**25,71**	**105,7**	**749,45**	**0,413**	**5,532**	**5,532**	**7,166**	**145,06**	**369,98**	**124,03**	**8,246**
	ИТОГО		**23,51**	**25,71**	**114,5**	**826,65**	**0,283**	**16,33**	**5,129**	**6,307**	**113,48**	**318,52**	**97,058**	**6,967**

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день Обед													
	Салат Школьный	50	2,2	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,932	25,07	16,18	0,675
139	Суп с макаронными изделиями	200/25	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	с курицей		6,55	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
	Мясо тушеное или	25/38	7,74	8,84	2,19	119,2	0,03	0,92	0,223	1,367	6,04	83,87	9,66	1,139
390	Печень по-строгановски	50/50	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	128,89	0,583
	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246	0,48	0,025	3,154	33,18	138,4	45,39	3,707
463	Кисель	200	0,1		31,48	119	0,005		0,024		2,4	4,08		0,096
591	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			1,573	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	150	2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
	ИТОГО		**30,56**	**22,11**	**121,18**	**826,8**	**0,573**	**33,85**	**1,232**	**10,512**	**102,31**	**489,7**	**183,69**	**9,403**
	ИТОГО		**37,05**	**29,91**	**123,32**	**890,8**	**0,603**	**60,34**	**7,344**	**11,77**	**119,23**	**679,76**	**302,92**	**8,847**

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8 день Обед													
75	Икра свекольная	50	0,9	3,7	6,2	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
131	Суп картофельный с фрикадельками или суп	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5	0,116	17,34	0,736	1,075	16,43	84,93	26,12	1,307
114	Русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130	0,083	13,2	0,732	0,966	16,8	87,44	25,24	1,436
	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048			2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
324	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1	0,116	29,31	1,834	3,186	33,68	65,05	26,03	1,71
487	Сок	200	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Сдоба обыкновенная или	50	3,9	3,14	29,3	159,7	0,067			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	булочное изделие "Тонус"	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
112	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**20,9**	**22,2**	**112,9**	**732,8**	**0,447**	**52,08**	**5,202**	**8,9**	**92,75**	**293,74**	**107,05**	**5,704**
	ИТОГО		**20,67**	**24,35**	**113,84**	**757**	**0,411**	**47,94**	**5,17**	**9,177**	**92,41**	**293,06**	**105,35**	**5,794**

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день Обед													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
174	Суп крестьянский или	200/	1,6	1,2	1,2	90,6	0,053	17,2	0,734	1,86	22	35,84	14,28	0,72
	Суп из овощей	200/	1,6	4,2	10,02	82,6	0,159	18,7	0,755	1,796	19,8	44,52	18,2	0,72
	с мясом	10	2,98	2,6		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
430	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочн.	122/5	10,3	13,4	22,3	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,9	37,27	2,193
	или шницель	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17				6,83	85,3	12,67	1,186
	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,82	40,14	97,83	33,61	1,197
451	Напиток из шиповника	200	0,2		31,98	125,4	0,03	240	1,34	0,266	13,6	4	4	1,4
	или напиток лимонный		0,14		24,53	95,9	0,066	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
472	Булочка «Веснушка»	50	3,99		30,41	166,6	0,071		0,004		8,8	39,17	7,73	0,553
773	Хлеб ржаной	30	1,98	3,67	10,3	54,3	0,045			2,3	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**21,65**	**21,32**	**109,49**	**783,4**	**0,447**	**288,8**	**2,151**	**7,889**	**103,12**	**325,79**	**98,14**	**9,422**
	ИТОГО		**23,09**	**23,42**	**119,29**	**772,9**	**0,712**	**52,61**	**0,833**	**6,547**	**115,63**	**363,7**	**108,99**	**8,38**

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день Обед													
62	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
156	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
	Плов из филе птицы или	150	10,5	14,29	34,66	300,9	0,076	2,43	0,827	4,146	23,43	138,64	24,47	1,606
449	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,694	9,42	96,4	16,89	1,334
460	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
465	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
585	Булочное изделие Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		**17,73**	**24,94**	**105,03**	**771,6**	**0,317**	**46,41**	**3,758**	**7,6**	**85,7**	**344,12**	**88,6**	**6,403**
	ИТОГО		**19,6**	**24,53**	**103,38**	**707,35**	**0,504**	**44,38**	**0,808**	**6,027**	**77,12**	**267,24**	**81,755**	**5,395**

Методист по организации школьного питания Е.О. Загорникова