

Согласовано:

*Директор ШКОлы №4  
Тажукина Елена  
Л.Полы*



Утверждаю:

Руководитель (ИП)  
Шкуропатов ПА

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся, получающих начальное общее образование

**НА 2020-2021 ГОД**

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы	В1											

Суп молочный макаронный	200	4,38	3,8	14,36	120	0,06	0,73	20,1	0,32	149,5	126,9	20,14	0,45	35,62	Могильный №120
Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	Могильный №15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45	Могильный №14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	0	Могильный №14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0	Могильный №376
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>24</b>	<b>16,5</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>45</b>	<b>Могильный №120</b>

<b>Итого за первый день</b>		<b>10,69</b>	<b>16,14</b>	<b>53,87</b>	<b>416,4</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,1</b>	<b>0,92</b>	<b>390,5</b>	<b>294,6</b>	<b>47,04</b>	<b>4,91</b>	<b>177,22</b>	
-----------------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--

**ДЕНЬ 2**

Омлет с колбасой	150	15,79	30,45	2,72	347,14	0,138	4,24	266	0,822	114,8	267	25,05	3,03	303,58	Могильный №212
Горошек зеленый	30	0,96	0,06	1,98	12	0,03	3	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21	15	Могильный №15
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,08	18,6	0,01	218,6	175,1	33,7	0,66	39,66	Могильный №272



Булочка(Багон)	30	2,51	0,96	13,46	72,5	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	Могильный 2017год№428
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	Могильный
Итого за второй день		25,62	35,25	50,32	621,64	0,55	8,88	285,7	3,51	386,8	561,3	98,49	5,16	362,24

ДЕНЬ 3

Шницель с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131	0,08	0	0	1,89	18,37	134,6	21,8	2,2	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	150	3,06	4,86	20,44	137,25	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	Могильный 2017год №312
Помидоры(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	Могильный
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	Могильный 2017год№377
Мармелад	15	0,06	0	11,4	43,95	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	Могильный
Итого за третий день		14,9	15,25	76,32	475,4	0,35	40,69	18,3	2,91	91,6	294,5	85,24	5,71	111,06

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная с морковью и сметаной	150/	14,7	12,34	28,7	284	0,1	2,13	81,15	0,92	209,1	271,6	42,05	1,11	Могильный 2017год №224
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0,78	10	0	124,8	90	14	0,14	Могильный 2017год№379
Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	Могильный 2017год№15
Фрукты свежие	100	15	0,1	21	89	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	Могильный
Итого за четвертый день		37,87	19,71	75,37	575,2	0,22	41,07	137,2	1,48	573,5	524	82,65	1,95	735,6

ДЕНЬ 5

Итого за четвертый день		37,87	19,71	75,37	575,2	0,22	41,07	137,2	1,48	573,5	524	82,65	1,95	735,6
-------------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-----	-------	------	-------



Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	221	0,07	2,85	0	2,15	10,15	156,3	20,88	2,31	63,2	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,06	4,86	20,44	137,25	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	Могильный 2017год №312
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный Могильный
Булочка(Батон)	30	2,51	0,96	13,46	72,5	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0	2017год №428

Итого за пятый день		23,53	22,98	71,94	590,95	0,33	34,39	14,3	3,13	82	326,2	83,92	6,06	88,86	
---------------------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	----	-------	-------	------	-------	--

ДЕНЬ 6

Тфтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,9	22,33	0,72	22,35	Могильный 2017год №239
Картофельное пюре	150	3,06	4,86	20,44	137,25	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	Могильный 2017год №312
Помидоры(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Могильный 2017год №70
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,08	18,06	0,01	218,6	175,1	33,7	0,66	39,66	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Пастила	15	0,08	0	12,06	46,5	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный

Итого за шестой день		17,21	15,19	79,98	525,55	0,46	38,29	52,96	3,59	318,6	439,2	110,1	3,93	124,43	
----------------------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	--



ДЕНЬ 7

Сырники с морковью с соусом фруктовым	150/1	15,66	17,92	27,22	332	0,2	2,91	80	2,27	184,2	272,1	40,31	1,09	665,03	Могильный 2017год №221
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Фрукты свежие	100	1,08	0,24	9,72	49	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	Могильный

Итого за седьмой день		18,39	18,34	61,86	490,6	0,31	20,81	80	3,1	225,2	333,2	72,25	6,09	710,17	
-----------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	-------	----	-----	-------	-------	-------	------	--------	--

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски с соусом	80	15,6	11,3	3,52	171	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,4	62,44	8,58	8064,42	Могильный 2017год №255
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	0	12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5	Могильный 2017год №309
Огурец(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	0,78	10	0	124,8	90	14	0,14	22	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Булочка(Багон)	3	2,51	0,96	13,46	72,5	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	Могильный 2017год №428

Итого за восьмой день		30,99	20,67	80,96	628,75	1,01	71,12	7919	4,96	235,9	684,9	128,9	11,36	8106	
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушеные в соусе	80	6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4	Могильный 2017год №292
Каша гречневая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,9	138,1	4,63	0	Бутейкинс №85
Помидор(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0,78	10	0	124,8	90	14	0,14	22	Могильный 2017год №379
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный



