

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское
Пр. № _____ от _____ августа 2020 г



Н.А. Шумарина.

**Примерное меню
МБОУ- СОШ с. Новосельское Аркадакского района Саратовской области на 2020-2021 учебный год
для обучающихся 1-4 классов**

День 1

Завтрак на 12 дней

| № Рец. | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|--------|--------------|----------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 210 | 1/100 | Омлет натуральный с маслом | 10,03 | 16,73 | 1,85 | 198 | 75,82 | 12,69 | 160,91 | 1,85 | 0,23 | 0,05 | 0,37 | 0,35 |
| 421 | 1/50 | Булочка сдобная | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 14,02 | 23,37 | 47,51 | 454 | 92,99 | 24,09 | 205,63 | 3,24 | 0,23 | 0,11 | 0,87 | 3,25 |

3,43

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|----------------------------|-------|
| 1 | Омлет натуральный с маслом | 16-30 |
| 2 | Булочка сдобная | 6-00 |
| 3 | Какао с молоком | 13-50 |
| Итого: | | 35-80 |

День 2

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|-------|-------------------------|-------|--------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1/200 | Каша молочная пшеничная | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 |
| 15 | 1/20 | Сыр в/сорт | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 | 2,03 | 0,05 | 2,53 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
| | 1/50 | Батон | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 | 12,50 | 0,00 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,40 | 0,00 |
| 375/376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 11,83 | 324,63 | 70,78 | 568 | 145,02 | 40,77 | 204,43 | 1,61 | 0,11 | 0,33 | 2,08 | 0,78 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|-------------------------|-------|
| 1 | Каша молочная пшеничная | 13-66 |
| 2 | Сыр в/сорт | 11-20 |
| 3 | Батон | 6-00 |
| 4 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 36-08 |

День 3

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|-------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 223 | 1/150/50 | Запеканка творожная с молочным соусом | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 | 381,27 | 52,70 | 429,02 | 1,08 | 0,14 | 0,11 | 0,88 | 1,15 |
| 375/377 | 1/200 | Чай с сахаром/лимоном | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итог | | 29,14 | 22,22 | 63,6 | 567 | 389,32 | 57,94 | 438,8 | 1,98 | 0,14 | 0,11 | 0,88 | 4,05 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|---------------------------------------|-------|
| 1 | Запеканка творожная с молочным соусом | 38-38 |
| 2 | Чай с сахаром/лимоном | 6-20 |
| Итого: | | 44-58 |

День 4

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------|-------|---------------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|------|-------|------|----------|-------|-------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 210 | 1/100 | Омлет натуральный | 5,58 | 11,23 | 2,83 | 135 | 63,20 | 0,24 | 0,2 | 1,25 | 0,03 | 0,025 | 0,24 | 3,51 |
| 10 | 1/25 | Зеленый горошек консервированный, т/о | 0,93 | 1,65 | 2,0 | 26,13 | 67,03 | 0,6 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,015 | 3,4 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| | 1/50 | Батон | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 | 12,50 | 0,00 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,40 | 0,00 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 10,52 | 22,63 | 45,83 | 460,13 | 151,98 | 6,12 | 52,91 | 2,38 | 0,11 | 0,255 | 16,65 | 9,81 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|----------------------------------|-------|
| 1 | Омлет натуральный | 16-30 |
| 2 | Зеленый горошек консервированный | 13-20 |
| 3 | Масло сливочное | 4-00 |
| 4 | Батон | 6-00 |
| 5 | Какао с молоком | 13-50 |
| Итого: | | 53-00 |

День 5

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|---------|--------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 175 | 1/200/5 | Каша молочная дружба, с маслом | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,22 |
| | 1/100 | Свежие фрукты | 0,90 | 1,45 | 8,40 | 38 | 34,00 | 13 | 23,00 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 60 |
| 375/376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 6,86 | 13,49 | 58,26 | 365 | 164,49 | 53,72 | 183,9 | 1,19 | 0,06 | 0,16 | 0,19 | 61,32 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|--------------------------------|-------|
| 1 | Каша молочная дружба, с маслом | 15-20 |
| 2 | Свежие фрукты | 9-00 |
| 3 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 29-55 |

День 6

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------|-------|----------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|-------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1/200 | Каша молочная геркулесовая | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 428 | 1/50 | Булка школьная | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 3,76 | 3,73 | 26,74 | 151 | 33,00 | 34,40 | 0,11 | 1,62 | 0,21 | 0,03 | 0,26 | 0,00 |
| | Итого | | 13,09 | 29,03 | 81,23 | 636 | 149,25 | 92,17 | 207,79 | 3,38 | 0,31 | 0,107 | 0,784 | 0,92 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|----------------------------|-------|
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 12-82 |
| 2 | Масло сливочное | 4-00 |
| 3 | Булка школьная | 6-00 |
| 4 | Какао с молоком | 13-50 |
| Итого: | | 36-32 |

День 7

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------|-------|--------------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 121 | 1/200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60 | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| 209 | 1/40 | Яйцо вареное | 7,62 | 6,90 | 0,42 | 94 | 33,00 | 32,40 | 111,00 | 1,62 | 0,21 | 0,04 | 0,26 | 0,00 |
| 421 | 1/50 | Булочка сдобная | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 16,43 | 14,56 | 62,91 | 482 | 208,99 | 66,86 | 293,18 | 3,26 | 30,81 | 0,16 | 0,78 | 3,81 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|--------------------------------------|-------|
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 7-80 |
| 2 | Яйцо вареное | 5-00 |
| 3 | Булочка сдобная | 6-00 |
| 4 | Какао с молоком | 13-50 |
| Итого: | | 32-30 |

День 8

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|-------|----------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|-------|-------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1/200 | Каша молочная манная | 5,55 | 10,46 | 23,97 | 213 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| 428 | 1/50 | Булка школьная | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 15 | 1/20 | Сыр в/сорт | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 | 2,03 | 0,05 | 2,53 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
| 375/376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 14,05 | 23,23 | 71,11 | 549 | 122,33 | 62,22 | 216,55 | 2,57 | 0,1 | 0,087 | 0,594 | 1,66 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|----------------------|-------|
| 1 | Каша молочная манная | 14-48 |
| 2 | Булка школьная | 6-00 |
| 3 | Сыр в/сорт | 11-20 |
| 4 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 36-90 |

День 9

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-------|-------|---------------------------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|------|-------|------|----------|-------|-------|------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 210 | 1/100 | Омлет натуральный | 5,58 | 11,23 | 2,83 | 135 | 63,20 | 0,24 | 0,2 | 1,25 | 0,03 | 0,025 | 0,24 | 3,51 |
| 10 | 1/25 | Зеленый горошек консервированный, т/о | 0,93 | 1,65 | 2,0 | 26,13 | 67,03 | 0,6 | 0,03 | 0,21 | 0,03 | 0,03 | 0,015 | 3,4 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 1,20 | 0,04 | 1,90 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| | 1/50 | Батон | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 | 12,50 | 0,00 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,40 | 0,00 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итог | | 10,52 | 22,63 | 45,83 | 460,13 | 151,98 | 6,12 | 52,91 | 2,38 | 0,11 | 0,255 | 16,65 | 9,81 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|----------------------------------|-------|
| 1 | Омлет натуральный | 16-30 |
| 2 | Зеленый горошек консервированный | 13-20 |
| 3 | Масло сливочное | 4-00 |
| 4 | Батон | 6-00 |
| 5 | Какао с молоком | 13-50 |
| Итого: | | 53-00 |

День 10

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|----------|---|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 219 | 1/150/15 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 28,88 | 22,17 | 48,38 | 508 | 381,27 | 52,70 | 429,02 | 1,08 | 0,14 | 0,11 | 0,88 | 1,15 |
| 428 | 1/50 | Булка школьная | 3,73 | 6,59 | 30,44 | 197 | 9,12 | 6,16 | 34,94 | 0,49 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 375/377 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | | Итого | 32,87 | 28,81 | 94,04 | 764 | 398,17 | 64,1 | 473,74 | 2,47 | 0,14 | 0,17 | 1,38 | 4,05 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|---|-------|
| 1 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 37-20 |
| 2 | Булка школьная | 6-00 |
| 3 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 48-42 |

День 11

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|-------|-----------------------|-------|-------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 327 | 1/200 | Каша молочная рисовая | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,22 |
| 456 | 1/100 | Корж молочный | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 403 | 28,64 | 11,28 | 66,39 | 0,88 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| 375/376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 12,59 | 19,93 | 117,49 | 730 | 159,13 | 52 | 227,29 | 2,07 | 0,07 | 0,21 | 0,21 | 1,44 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|-----------------------|-------|
| 1 | Каша молочная рисовая | 14-68 |
| 2 | Корж молочный | 14-00 |
| 3 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 33-90 |

День 12

| № рец | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|---------|-------|-------------------------|-------|--------|----------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------|----------|------|------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1/200 | Каша молочная пшеничная | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 |
| 15 | 1/20 | Сыр в/сорт | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 | 2,03 | 0,05 | 2,53 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
| | 1/50 | Батон | 3,7 | 1,45 | 25,70 | 165 | 12,50 | 0,00 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 1,40 | 0,00 |
| 375/376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 11,83 | 324,63 | 70,78 | 568 | 145,02 | 40,77 | 204,43 | 1,61 | 0,11 | 0,33 | 2,08 | 0,78 |

| №п/п | Наименование блюд | Цена |
|---------------|-------------------------|-------|
| 1 | Каша молочная пшеничная | 13-66 |
| 2 | Сыр в/сорт | 11-20 |
| 3 | Батон | 6-00 |
| 4 | Чай с сахаром | 5-22 |
| Итого: | | 36-08 |

Могильный М.П., 2005
 с ГОУ ВПО Пятигорский государственный
 технологический университет, 2005
 с ГУ НИИ питания РАМН РФ, 2005
 ISBN 5-94343-089-X с ООО «Д е Л и п р и н т», 2005