



2 вариант.

Период года : осенне - зимний  
ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Рационов питания обучающихся  
МОУ «Сергиевская ООШ»  
2020-2021 учебный год.

**1-й день**

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ т\к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>завтрак</b>														
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45	106
Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1	274
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	1,2	0,87	108,93	138,78	15,03	1,17	132
Итого		31,97	43,57	82,42	844,73	0,15	1,48	1,21	1,80	402,58	344,99	46,83	2,27	
<b>обед</b>														
Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68	67
Рыба отварная	50/ 75	9,05/ 13,57	7,78/ 11,67	2,33/ 3,49	115,83/ 173,75	0,05/ 0,07	0,29/ 0,46	0,01/ 0,01	1,08/ 2,15	19,00/ 30,00	140,99/ 210,96	19,90 32,40	0,49 0,96	163
Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32	241
Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36	379
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139
Яйцо вареное	40	7,33	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	
Итого: 1-5 кл		23,38	44,97	79,61	809,81	0,69	13,58	0,32	9,89	117,35	350,38	93,52	5,00/	
6-9 кл		37,36	57,50	96,58	937,50	0,81	18,03	0,36	11,95	158,37	495,30	123,77	6,47	
Всего 1-5		55,35	88,54	162,0	1654,54	0,84	15,06	1,53	11,69,	519,93	695,37	140,35	7,27/	
6-9кл		37,36	57,50	3 96,58	937,50	0,81	18,03	0,36	11,95	158,37	495,30	123,77	6,47	

**2-й день**

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ т/к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>завтрак</b>														
Сырники	200	26,87	7,01	37,11	319,08	0,17	1,15	0,47	0,75	404,40	555,50	37,50	2,20	150
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Яйцо вареное	40	7,33	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	139
итого		40,94	21,09	59,49	582,52	0,22	2,15	0,49	1,44	631,29	714,03	60,93	3,74	
<b>обед</b>														
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,85	57,30	136,36	41,83	1,49	72
Тефтели	100	9,60	13,53	9,44	196,14	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66	205
Каша рисовая с маслом	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,48	0,7	224
Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1	274
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36	379
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из помидоров	100	1,61	3,72	19,25	116,92	0,06	25,00	1,20	0,04	14,00	26,20	20,00	0,90	22
Итого		28,75	47,88	159,65	1180,77	0,80	38,00	1,46	3,51	118,73	383,43	105,91	4,21	
Всего 1-5 кл. 6-9 кл.		69,69 28,75	68,97 47,88	219,14 159,65	1763,29 1180,77	1,02 0,80	40,15 38,00	2,95 1,46	4,95 3,51	750,02 118,73	1097,4 6.383,43	166,84 105,91	7,95 4,21	



4-й день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ т\к
		Белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E					
<b>завтрак</b>														
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,07	0,03	0,00	0,41	10,23	56,88	21,37	0,68	109
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Морковь, тушенная с черносливом	100	1,61	3,72	19,25	116,92	0,05	3,99	0,00	0,75	50,86	50,80	44,39	2,76	245
Итого		14,68	13,10	66,84	524,94	0,16	5,02	0,00	1,61	280,68	242,25	87,75	4,69	
<b>обед</b>														
Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,20	1,35	17,45	115,30	34,43	1,68	69
Сосиска отварная	60	6,62	16,04	1,57	179,72	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08	205
Каша гречневая с маслом	200	11,64	7,24	60,00	351,74	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,48	0,7	219
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	269
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36	379
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50	
Итого		34,45	60,04	143,44	1099,32	0,60	13,84	9,95	2,71	237,69	434,33	133,28	5,83	
Всего 1-5 кл.		49,13	73,14	156,54	1624,26	0,76	18,86	9,95	4,32	518,37	676,58	221,03	10,52	
6-9 кл.		34,45	60,04	143,44	1099,32	0,60	13,84	9,95	2,71	237,69	434,33	133,03	5,83	

**5-й день**

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ т/к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>завтрак</b>														
Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	102
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	283
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Итого		13,73	17,81	73,04	506,90	0,11	1,14	0,02	2,27	379,64	249,14	45,8	3,02	
<b>обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74	45
Рыба отварная	50/ 75	9,05/ 13,57	7,78/ 11,67	2,33/ 3,49	115,83/ 173,75	0,06/ 0,10	0,35/ 0,53	0,00/ 0,01	3,39/ 5,08	21,73/ 32,59	143,31/ 214,96	25,30/ 37,95	0,94/ 1,41	164
<b>Картофельное пюре</b>	200	4,26	4,0,8	31,06	213,94	0,14	8,54	0,01	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32	241
Салат из св. капусты и моркови	100	38,05	44,34	135,56	1095,58	0,09	0,00	0,00	0,04	17,5	79,00	23,50	1,95	
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36	379
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		59,25 62,82	75,63 79,52	221,56 222,72	1839,58 1897,50	0,91 0,95	12,88 13,06	0,02 0,03	4,38 6,07	128,27 139,13	418,58 490,23	118,96 131,61	7,01 7,48	
Всего 1- 5 кл. 6-9 кл.		73,01 62,82	93,44 79,52	294,60 222,72	2346,48 1897,50	1,02 0,95	14,02 13,06	0,04 0,03	6,65 6,07	507,91 139,13	667,72 490,23	164,76 131,61	10,03 7,48	

**6-й день**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Минеральные вещества				№ Т\к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>Завтрак</b>														
Каша пшениная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49	112
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	269
Печенье	50	3,65	8,00	34,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок	200	0,00	0,00	11,00	44,00	0,04	0,56	0,00	0,48	0,96	20,40	7,6	0,36	
Итого:		13,46	19,20	105,24	650,08	0,2	1,85	0,04	0,66	234,12	279,53	49,89	3,36	
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93	47
Сосиска отварная	60	6,62	16,04	1,57	179,72	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08	205
Каша гречневая с маслом	200	11,64	7,24	60,00	351,74	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,48	0,7	219
Бутерброд с сыром	40	5,36	3,27	19,68	130,40	0,04	0,7	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	2993
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Икра кабачковая	100	1,37	2,05	7,36	78,65	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75	232
Итого		30,62	31,90	139,11	996,44	0,26	11,72	0,21	6,08	287,44	369,16	85,99	4,71	
Всего 1-5 кл		44,08	51,10	244,35	1646,52	0,46	13,57	0,25	6,74	521,56	648,69	135,88	8,07	
6-9кл		30,62	31,90	139,11	996,44	0,26	11,72	0,21	6,08	287,44	369,16	85,99	4,71	

**7-ой день**

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ т\к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>завтрак</b>														
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	114
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,7	0,00	0,00	8,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,40	7,6	0,36	379
Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	1,2	0,87	108,93	138,78	15,03	1,17	132
Итого		24,4	48,78	59,47	773,99	0,53	3,04	0,14	1,52	158,49	262,07	42,67	2,64	
<b>обед</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	18,54	0,02	1,37	49,45	33,87	96,75	1,38	66
Рыба отварная	50/ 75	9,05/ 13,57	7,78/ 11,67	2,33/ 3,49	115,83/ 173,75	0,05/ 0,07	0,29/ 0,46	0,01/ 0,01	1,08/ 2,77	19,00/ 29,27	140,99/ 210,99	19,9/ 33,89	0,49/ 0,96	163
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	269
Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32	241
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,7	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Винегрет	100	1,26	0,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66	1
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого: 1-5 кл		29,73	36,18	105,06	955,98	0,41	31,42	0,17	7,71	470,66	509,64	190,23	49,1	
6-9 кл		34,25	40,07	106,22	1013,90	0,43	31,59	0,17	9,40	480,93	615,64	204,22	5,38	
Всего 1-5 кл.	1-5	54,13	84,96	164,53	1729,97	0,94		0,31	9,23	629,15	771,71	232,90	7,55	
6-9 кл.		34,25	40,07	106,22	1013,90	0,43	34,46 31,59	0,17	9,40	480,93	615,64	204,22	5,38	



**8-й день**

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ Т\к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>завтрак</b>														
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45	106
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,01	5,29	8,22	3,64	0,7	299
Бутерброд с маслом	30	1,27	11,30	7,70	137,50	0,40	0,56	0,00	0,48	9,6	20,40	7,6	0,36	379
Яйцо вареное	40	7,33	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	139
Морковь, тушенная с черносливом	100	1,61	3,72	19,25	116,92	0,05	3,99	0,00	0,75	50,86	50,80	44,39	2,76	245
Итого		16,86	26,65	78,05	610,78	0,15	5,06	0,03	2,9	151,72	183,24	70,52	4,61	
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,85	57,30	136,36	41,83	1,49	72
Котлета отварная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93	189
Макароны отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,10	0,06	0,00	1,32	15,18	62,86	23,14	1,22	227
Кисель плодово- ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1	274
Печенье	50	3,65	8,00	34,00	225,00									
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150
Салат из моркови	100	1,14	1,71	10,08	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5	9
Итого		33,49	37,24	163,92	1203,88	0,45	22,81	9,94	3,91	163,72	355,29	146,72	5,24	
Всего 1-5 кл 6-9 кл.		50,35 33,49	63,89 37,24	241,97 163,92	1814,66 1203,88	0,96 0,45	27,87 22,81	9,97 9,94	6,11 3,91	315,44 163,72	538,53 355,29	217,24 146,72	9,85 5,24	

9-й день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность кКал.	витамины				Ca	P	Mg	Fe	№ Т\к
		Белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е					
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37	104
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	269
Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,7	0,00	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	376
Яйцо вареное	40	7,33	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	139
Итого:		25,66	26,22	71,42	614,89	0,22	2,07	0,06	0,99	496,37	452,56	63,97	3,77	
<b>обед</b>														
Суп-пюре из крупы перловой	250	3,33	5,48	21,29	147,20	0,01	0,44	0,00	0,18	12,41	57,13	16,63	0,41	58
Тефтели (ёжики)	100	9,6	13,53	9,44	196,14	0,08	0,40	0,05	0,76	21,73	147,53	23,00	1,08	202
Каша рисовая с маслом	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,48	0,66	205
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,3	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,7	300
Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	0,4	0,56	0,00	0,48	9,60	20,40	7,6	0,36	379
Хлеб ржаной	40	2,68	0,44	16,7	83,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из отварной свёклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	14,5	0,01	0,06	72,05	66,10	33,00	2,2	14,5	23
Итого:		24,04	46,42	132,93	1034,37	15,09	1,97	0,11	73,85	119,55	319,22	66,55	17,71	
Всего 1-5 кл. 6-9 кл.		49,70 24,04	72,64 46,42	204,35 132,93	1649,26 1034,37	15,31 15,09	4,04 1,97	0,17 0,11	74,84 73,85	615,92 119,55	771,78 319,22	130,52 66,55	21,48 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 17,71	

