



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«31» марта 2021 г.

Пр. № 01.10/44

**Примерное меню на 10 дней  
обеды обучающихся 1-4 классы  
весенний сезон**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	0,066	6,6	0,408		12,87	35,97	12,48	0,41
120	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-		34,66	38,1	17,8	0,64
15	Колбаса отварная	100	12	22	-	260	-	0,06	-		42,0	175,2	22,0	2,16
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03	-		7,59	31,4	11,6	0,61
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		23,69	31,34	75,32	683,76	0,416	21,76	0,408		122,21	412,06	67,52	5,13

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-		13,92	26,98	12,45	0,51
138	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	0,16	3,13	0,01		28,43	69,03	26,6	1,74
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013		23,75	176,24	24,88	0,61
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
	Напиток «Виталайт»	200	1,0	-	34,0	116	0,4	28	0,17		1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		26,43	14,675	89,87	580,27	1,053	55,81	25,693		123,88	359,81	123,68	102,48

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-		13,11	24,01	7,98	0,34
110	Борщ со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	0,04	8,23	-		35,5	42,58	21,0	0,95
416	Шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-		1,65	19,85	5,05	0,26
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-		56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		23,76	28,42	199,69	787,43	0,433	14,34	28,75		169,81	272,08	73,02	5,25

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
58	Салат из помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	0,5
266	Суп –пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	0,11	6,17	0,02		64,66	99,04	29,62	1,14
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл.№4	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	0,45	21,6	103,65	0,06	-	-		35,87	116,4	18,27	0,64
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01		40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		24,34	14,32	81,04	562,85	0,59	28,43	0,03		186,74	502,53	110,49	5,65

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	P	Mg	Fe
17	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	-		13,97	16,94	8,06	0,37
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	-		19,68	53,32	21,6	0,87
307	Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0		70,0	132,38	19,25	1,26
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,36</b>	<b>27,83</b>	<b>74,95</b>	<b>630,73</b>	<b>0,54</b>	<b>28,725</b>	<b>105,5</b>		<b>165,72</b>	<b>298,42</b>	<b>80,3</b>	<b>4,82</b>

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	-		11,2	3,47	11,72	0,4
110	Борщ со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	0,04	8,23	-		35,5	42,58	21,0	0,95
15	Сосиска молочная отварная	100	12,0	26,0	-	278	-	0,06	-		42,0	175,2	22,0	2,16
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03	-		7,59	31,4	11,6	0,61
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		23,68	35,93	170,38	725,38	0,4	14,2	-		121,38	261,83	69,96	5,43

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-		13,92	26,98	12,45	0,51
266	Суп –пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	0,11	6,17	0,02		64,66	99,04	29,62	1,14
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-		19,32	101,3	26,46	2,24
	Кисель «Витошка»	200	-	-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12		0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		29,32	25,38	101,02	757,28	20,6	14,72	0,14		134,04	488,68	101,46	6,92



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
24	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-		21,09	24,58	12,54	0,8
129	Рассольник петербургский	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-		21,16	57,56	20,72	0,78
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013		23,75	176,24	24,88	0,61
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-		56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,92	0,24	11,97	59	0,21	-	-		16,5	0,8	-	0,51
	ИТОГО:		21,77	14,655	82,71	542,53	0,513	30,41	25,513		175,48	364,08	92,75	5,3

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	0,5
204	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	-		21,01	95,87	25,93	1,18
416	Шницель рубленный	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
210	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5		21,96	119,59	43,99	1,73
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01		40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		29,35	23,96	100,22	747,74	0,76	58,6	60,26		157,07	438,53	132,72	5,92

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-		13,11	24,01	7,98	0,34
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
450	Кура запеченная	100	260	11	-	204,0	0,075	-	201,0		15	168,0	22,0	1,36
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-		1,65	19,85	5,05	0,26
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-		19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:		271,71	29,15	85,63	759,88	0,448	7,02	231,6		216,47	359,02	62,81	3,78