Утверждаю:

Директор школы: Тыкайло Г.И.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей, получающих начальное общее образование**

**в МБОУ «Максатихинская СОШ №2» (на сумму 95,00 рублей)**

**Основание:** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции,**  **грамм** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **В1** | | **С** | **А** | **Е** | | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | **Fe** |
| **1** | ***2*** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | **9** | **10** | **11** | | | | **12** | | | **13** | | **14** | **15** |
| **1** | ***День:*** *понедельник* ***Неделя:*** *первая* |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 139/107 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 7,6 | 5,7 | 20,0 | 168,4 | 0,15 | | 7,0 | 0,75 | 2,0 | | | | 56,5 | | | 86,25 | | 30,0 | 2,25 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,60 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,09 | | 0,0 | 0,0 | 0,75 | | | | 6,06 | | | 36 | | 21,12 | 1,12 |
| 428/587 | Колбаса с подливой | 80/50 | 10,88/2,6 | 18,1/4,8 | 1,04/8,4 | 206,16/88 | 0,095/0,05 | | 0/1,105 | 0/0,01 | 0,25/0 | | | | 8,5/ 4,135 | | | 63/8,2 | | 9,5/ 2,3 | 1/ 0,185 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | | 0 | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
| 429 | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,90 | 139,00 | 0,07 | |  | 3 | 1,41 | | | | 11,30 | | | 39,20 | | 15,20 | 0,73 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | | 0.03 | - | - | | | | 11.10 | | | 2,80 | | 1.40 | 0.28 |
|  | Салат из моркови с растительным маслом | 80 | 0,12 | 12,9 | 2,4 | 104 | 0,056 | | 5 | 1,9 | 1,12 | | | | 25,34 | | | 0,06 | | 35,66 | 0,682 |
|  | Вафли | 40 | 4,8 | 5,1 | 36,4 | 209,00 |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Итого 1 день:*** | ***940*** | ***38,67*** | ***60,63*** | ***160,65*** | ***1208,01*** |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **2** | ***День:*** *вторник* ***Неделя:*** *первая* |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 138/107 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 | 9,3 | 3,31 | 26,73 | 156,96 | 0,055 | | 3,5 | 0,11 | 0,21 | | | | 25,3 | | | 61,75 | | 19,1 | 0,76 |
| 302 | Греча отварная | 150 | 8,68 | 9,72 | 38,7 | 276,75 | 0,153 | | 0 | 0,9 | 0,407 | | | | 16,02 | | | 148,4 | | 135,83 | 4,57 |
| 9 | Котлета мясная | 80 | 9,25 | 12 | 12,7 | 200,5 | 0,1 | | 0,2 | 0,035 | 0,25 | | | | 13,8 | | | 59,6 | | 8,05 | 0,75 |
| 71 | Овощи в нарезке (огурец св.) | 80 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.20 | 0.02 | | 2.94 | - | 0.06 | | | | 10.20 | | | 18.00 | | 8.40 | 0.3 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 50 | 9,2 | 4,8 | 32,5 | 212 | 0,025 | | 0,25 | 0 | 0 | | | | 73,9 | | | 0 | | 0 | 0,25 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,56 | 1,34 | 26,00 | 125,11 | 0,06 | | 1,33 | 0,040 | 0,4 | | | | 133,33 | | | 178,4 | | 25,56 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | | 0 | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
|  | Йогурт | 100 | 3,00 | 2,5 | 15,50 | 96,5 |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Итого 2 день:*** | ***950*** | ***49,51*** | ***36,53*** | ***180,27*** | ***1107,02*** |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **3** | ***День:*** *среда* ***Неделя:*** *первая* |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 110 | Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне | 250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 | 0,075 | 20 | | 1,25 | 0,25 | | | | 56,25 | | | 65 | | 28,75 | 1 |
| 520 | Картофель тушеный с куриной грудкой | 230 | 35,57 | 13,19 | 25,91 | 365 | 0,19 | 10,9 | | 6,84 | 1,89 | | | | 29,7 | | | 249,7 | | 46,58 | 2,405 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1.50 | 0.56 | 10.28 | 57.20 | 0.20 | - | | - | 0.26 | | | | 4.60 | | | 17.40 | | 6.60 | 0.22 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 6 | | 0 | 0,2 | | | | 14 | | | 14 | | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 69 | 0,04 | 15,9 | | 0,092 | 0,4 | | | | 46 | | | 55 | | 15 | 0,8 |
|  | Мандарин | 100 | 0,81 | 0,31 | 13,34 | 53 |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Итого 3 день:*** | ***920*** | ***44,68*** | ***24,61*** | ***114,28*** | ***767*** |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **4** | ***День:*** *четверг* ***Неделя:*** *первая* |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 130/107 | Рассольник на курином бульоне | 250 | 2,41 | 5,47 | 15,23 | 123 | 0,047 | 1,93 | | 0,001 | 0,038 | | | | 25,03 | | | 55,3 | | 14,63 | 1,205 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | | 5,82 | 2,52 | | | | 39,07 | | | 162,19 | | 48,53 | 0,85 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 2 | 3,33 | 20,58 | 122,5 | 0,02 | 0 | | 0 | 0 | | | | 0,91 | | | 0 | | 3,6 | 2,09 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
| 738 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9,2 | 4,8 | 32,5 | 212 | 0,025 | 0,25 | | 0 | 0 | | | | 73,9 | | | 0 | | 0 | 0,25 |
| 71 | Винегрет | 80 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 | 0,052 | 9,84 | | 0,228 | 1,29 | | | | 32,03 | | | 48,1 | | 21,23 | 0,94 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,02 | 0,9 | | 0,020 | 0,1 | | | | 14,18 | | | 13,4 | | 5,14 | 0,95 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | | - | 0.20 | | | | 16.00 | | | 11.00 | | 9.00 | 2.20 |
|  | ***Итого 4 день:*** | ***970*** | ***28,42*** | ***32,01*** | ***143,59*** | ***880,10*** |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **5** | ***День:*** *пятница* ***Неделя:*** *первая* |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 142 | Суп рыбный с консервами | 250 | 4,33 | 2,68 | 22,22 | 141,74 | 0,015 | 0,975 | | 0,857 | 1,94 | | | | 21,5 | | | 4,75 | | 14,55 | 0,46 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.25 | 0.14 | 18.16 | | - | 0.18 | | | | 36.98 | | | 86.59 | | 27.75 | 1.01 |
| 295 | Котлета из куриного фарша | 80 | 15,98 | 6,04 | 6,38 | 280,00 | 0,10 | 0,90 | | 91,40 | 2,90 | | | | 59,78 | | | 97,54 | | 22,2 | 3,63 |
| 52 | Салат из свеклы с р/м | 80 | 1,13 | 4,81 | 6,61 | 74,24 | 0.01 | 5,32 | | - | 1.62 | | | | 28,37 | | | 24.38 | | 16,56 | 1,05 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1.50 | 0.56 | 10.28 | 57.20 | 0.20 | - | | - | 0.26 | | | | 4.60 | | | 17.40 | | 6.60 | 0.22 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | 0.03 | | - | - | | | | 11.10 | | | 2,80 | | 1.40 | 0.28 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
|  | Банан | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,84 | 89 |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Итого 5 день:*** | ***920*** | ***30,26*** | ***22,04*** | ***130,77*** | ***871,43*** |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **6** | ***День:*** *понедельник* ***Неделя:*** *вторая* |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне | 250 | 5,60 | 10,84 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | |  | 2,45 | | | | 43,23 | | | 137,78 | | 38,25 | 1,83 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 5,60 | 8,15 | 26,51 | 201,45 | 0,09 | 0,0 | | 0,0 | 0,75 | | | | 6,06 | | | 36 | | 21,12 | 1,12 |
| 243/587 | Сосиска отварная с подливой | 80/30 | 7,77/2,6 | 17,78/4,8 | 0,98/8,4 | 197,4/88 | 0,095/0,05 | 0/1,105 | | 0/0,01 | 0,25/0 | | | | 19,6/ 4,135 | | | 63/8,2 | | 11,2/ 2,3 | 1,26/ 0,185 |
| 741 | Пирожок с повидлом | 50 | 9,2 | 4,8 | 32,5 | 212 | 0,025 | 0,25 | | 0 | 0 | | | | 73,9 | | | 0 | | 0 | 0,25 |
| 648 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 14 | 52,6 | 0 | 0 | | 0 | 0 | | | | 0,2 | | | 0 | | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | 0,88 | | | | 14 | | | 63,2 | | 18,8 | 1,56 |
|  | Салат из моркови с растительным маслом | 80 | 0,12 | 12,9 | 2,4 | 104 | 0,056 | 5 | | 1,9 | 1,12 | | | | 25,34 | | | 0,06 | | 35,66 | 0,682 |
|  | Вафли | 40 | 4,8 | 5,1 | 36,4 | 209,00 |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Итого 6 день:*** | ***920*** | ***39,09*** | ***67,17*** | ***203,82*** | ***1152,88*** |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
| **7** | ***День:*** *вторник* ***Неделя:*** *вторая* |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  | | |  | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне | 250 | 2,57 | 5,15 | 7,90 | 124,75 | 0,075 | 20 | | 1,25 | | 0,25 | | 56,25 | | | 65 | | | 28,75 | 1 |
| 302 | Греча отварная | 150 | 8,68 | 9,72 | 38,7 | 276,75 | 0,153 | 0 | | 0,9 | | 0,407 | | 16,02 | | | 148,4 | | | 135,83 | 4,57 |
| 437 | Тефтели мясные | 80 | 8,29 | 6,99 | 14,45 | 170,58 | 0,095 | 0 | | 1 | | 0,25 | | 8,5 | | | 63 | | | 9,5 | 1 |
| 50 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 80 | 11,56 | 8,4 | 30,09 | 104 | 0,05 | 9,8 | | 10,8 | | 0,161 | | 27,93 | | | 52 | | | 24,52 | 1,31 |
| 451 | Пирожок с капустой | 50 | 2,3 | 1,1 | 15,9 | 81,6 |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | - | 0.03 | | - | | - | | 11.10 | | | 2,80 | | | 1.40 | 0.28 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | | 0,88 | | 14 | | | 63,2 | | | 18,8 | 1,56 |
|  | Йогурт | 100 | 3,00 | 2,5 | 15,50 | 96,5 |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
|  | ***Итого 7 день:*** | ***950*** | ***39,57*** | ***36,68*** | ***164,54*** | ***946,18*** |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
| **8** | ***День:*** *среда* ***Неделя:*** *вторая* |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
| 140/107 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 5,09 | 6,31 | 22,01 | 179,71 | 0,018 | 0 | | 0,021 | | 0,138 | | 13,15 | | | 40,5 | | | 22,05 | 0,438 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 18,16 | | 0,03 | | 2,25 | | 36,98 | | | 89,7 | | | 27,75 | 1,01 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 80 | 13,26 | 8,82 | 2,62 | 160,00 | 0,19 | 24,77 | | 2337 | | 2,59 | | 25,62 | | | 245,55 | | | 16,83 | 13,51 |
| 70 | Огурец солёный | 80 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 0.01 | 2.10 | | - | | 0.06 | | 13.80 | | | 14.40 | | | 8.40 | 0.36 |
| 740 | Шаньга | 50 | 9,4 | 7,6 | 57 | 135 | 0,08 | 0,01 | | 0 | | | 0 | | | 31,23 | | | 0 | 0 | 0,78 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 6 | | 0 | | | 0,2 | | | 14 | | | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | | | 0,88 | | | 14 | | | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
|  | ***Итого 8 день:*** | ***850*** | ***35,39*** | ***30,39*** | ***150,29*** | ***734,76*** |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
| **9** | ***День:*** *четверг* ***Неделя:*** *вторая* |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
| 96 | Рассольник на мясокостном бульоне | 250 | 2,82 | 5,29 | 11,98 | 142,25 | 0,09 | 8,38 | |  | | | 2,35 | | | 31,15 | | | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 2 | 3,33 | 20,58 | 122,5 | 0,02 | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0,91 | | | 0 | 3,6 | 2,09 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатном соусе | 80 | 13,36 | 14,08 | 0,85 | 164,00 | 0,01 | 0 | |  | | |  | | | 23,60 | | | 117,03 | 20,27 | 2,00 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 | 0,02 | 17,01 | |  | | | 8,39 | | | 24,97 | | | 28,30 | 15,09 | 0,47 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1.50 | 0.56 | 10.28 | 57.20 | 0.20 | - | | - | | | 0.26 | | | 4.60 | | | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| 636 | Компот из апельсинов и мандаринов | 200 | 0,4 | - | 22,9 | 91 | 0,02 | 28 | | 0,020 | | | 0,1 | | | 18,2 | | | 13,4 | 6,4 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | | | 0,88 | | | 14 | | | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | ***Итого 9 день:*** | ***920*** | ***25,39*** | ***29,51*** | ***108,19*** | ***712,35*** |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
| **10** | ***День:*** *пятница* ***Неделя:*** *вторая* |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |
| 106 | Суп рыбный из свежего минтая | 250 | 2,20 | 2,78 | 61,58 | 164,0 | 0,015 | 10,08 | | 0,857 | | | 1,94 | | | 24,18 | | | 4,75 | 29,35 | 1,1 |
| 358 | Сырники со сметаной | 150/15 | 27 | 18 | 19 | 360 | 0,12 | 0,6 | | 0,400 | | | 2,8 | | | 240,2 | | | 340 | 38,6 | 1,2 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1.50 | 0.56 | 10.28 | 57.20 | 0.20 | - | | - | | | 0.26 | | | 4.60 | | | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| 648 | Кисель | 200 | 0,3 | 0 | 14 | 52,6 | 0 | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0,2 | | | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 2,8 | 27 | 32 | 0,08 | 0 | | 0,024 | | | 0,88 | | | 14 | | | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | | - | | | 0.20 | | | 16.00 | | | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
|  | ***Итого 10 день:*** | ***775*** | ***34,5*** | ***24,54*** | ***141,66*** | ***712,80*** |  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  |  |