

Утверждаю  
 Директор МКОУ АГО «Бакряжская СОШ»

Ульянов А.А.

20 августа 2020



**Примерное десятидневное меню  
 горячих завтраков и обедов на осенне- зимний период  
 Бакряжской средней общеобразовательной школы  
 2020– 21 учебный год для детей 6.5-11 лет**

	№ ТТК	Наименование блюда		Химический состав			Калорийность	Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		С, мг	В <sup>1</sup> , мг	Ca	Fe, мг	Е мг	Mg	Р мг	А мг
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>	189(3)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,39	9,11	32,21	<b>241,56</b>	1,32	0,16	145,2	2,64	0,13	47,52	182,16	0,05
	433(3)	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,6	<b>41,1</b>	0,09		0,09	0,8		3,9		
		Бутерброд с маслом	50	5,9	8,9	14,8									
<b>Обед</b>															
	96(1)	Борщ с квашеной (свежей) капустой	250	3,9	2,8	20	<b>121</b>	8	0,11	23	1	0,3	25	64	0,2
	447 (1)	Макаронные изделия отварные	150	2,54	4,07	25,74	<b>243,13</b>	0,02	0,1	12,5	0,98			<b>243,13</b>	0,02
	305	Котлеты рубленые из птицы	120	15,72	16,08	16,63	<b>273,33</b>	0,83	0,1	44	1,82				
	861(3)	Компот из яблок	200	0,144	0,144	18,5	<b>76,77</b>	3,6	0,01	6,21	0,837		3,24	3,96	
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	<b>226</b>								
		Фрукт яблоко	100	0,3	0,3	8,3	<b>40</b>	8,5	0	13,6	1,9	0,5	6,8	9,4	0
<b>день 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
	23(6)	Каша ячневая	200	13,5	24,5	2,3	<b>285,1</b>	0,2	0,1	85,6	2,3	2	16,7	200,9	0,3
	133(2)	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	<b>155,2</b>	1,47	0,03	158,67	2,4		29,33	132	

		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	226									
<b>Обед</b>																
	67(4)	Суп рыбный	250	6,66	4,68	19,34	146,64	6,24	0,17, 27	52	1,98	0,31	39,52	144,56	0,22	
	27(7)	Плов с мясом	200	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	0	34,5	1,1	2,9	13,9	94,5	0	
	401(3)	Компот из изюма	200	0,3	0	14,5	55,6									
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	226									
<b>день 3</b>																
<b>Завтрак</b>																
	489(3)	Каша манная жидкая	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	0,08	139,92	1,32	0,66	19,8	116,16	0,05	
	434(1)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,9		0,9	0,8		3,9			
		Бутерброд с повидлом	50	5,9	8,9	14,8										
<b>Обед</b>																
	19(3)	Суп пюре овощной с гренками	250	2,4	3	7,26	65,4	4,8	0,04	48,6	0,72	0,12	15	46,8		
	6(4)	Котлета из говядины	70	16,49	16,7	3,26	228,9	1,05	0,04	14,7	2,1	2,31	21	157,5	0,01	
	321(7)	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	40,3 2	0,03	46,63	0	0,15	15,35	31,15	0,17	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	6,5	1	40,1	190	0	0,1	6,3	1,4	0,8	6,7	30,5	0	
	411(3)	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2		0,01	5	0,4	2	8	0	
<b>день 4</b>																
<b>Завтрак</b>																
	79(3)	Омлет натуральный	200	15,64	18	6,36	249,86	0,36	0,08	201,64	2,64					
	1025(3)	Какао с молоком	200	0,2	0,05	10,6	41,1	5,6		14,4	1,6		9,2			
		Хлеб пшеничный или зерновой	30	9,2	2,8	58,4	226									
<b>Обед</b>																
	99(3)	Суп картофельный с горохом и гренками	250	5,7	4,9	21,7	155	1	0,08	149	1,5	0,3	19	124	0,02	
	335(3)	Пюре картофельное	200	3,17	9,33	17,03	108,48	0		8,4	1,9		56,1			
	07005	Котлеты рыбные	100	14,09	6	12,93	205,31	0,72	0,09	55,76	0,64	0,08	23,84	255,02	0,03	
	126(3)	Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	0,02	41,14	0,68					
		Хлеб пшеничный или зерновой	30	9,2	2,8	58,4	226									
<b>день 5</b>																
<b>Завтрак</b>																
	45(7)	Каша вязкая из смеси круп	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	0,08	139,92	1,32	0,66	19,8	116,16	0,05	
	138(3)	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	0,02	128,1	0,64					

		Бутерброд с маслом	50	6,9	7,9	16,8										
<b>Обед</b>																
	150(1)	Щи из свежей (квашеной) капусты со сметаной	250	3.13	4.43	5.62	<b>74.52</b>	21.6	0.04	45.36	0.76	0.22	19.44	42.12	0.22	
	679(5)	Греча отварная	150	2.54	4.07	25.74	<b>152</b>	0		8.4	1		48.6			
	64(4)	Тефтели в молочном соусе	80	9.52	8.73	0.11	<b>117</b>	0		16	1.36		16			
	126(3)	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	<b>107,44</b>	08	0,02	41,14	0,68					
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	<b>226</b>									
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак</b>																
	189(3)	Каша рисовая молочная жидкая	200	6.73	9.9	24.95	<b>215.16</b>	1.32	0.13	154.44	2.64	0.26	54.12	192.72	0.05	
	433 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,6	<b>41,1</b>	0,09		0,09	0,8		3,9			
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	<b>226</b>									
<b>Обед</b>																
	5/2(4)	Свекольник	250	0.9	2.2	6.9	<b>46</b>	2.7	0	15.9	0.5					
	447(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,98	41,85	<b>253,8</b>									
	536(5)	Сосиска отварная с томатным соусом	75	5,52	13,4	0,23	<b>143,72</b>	0	0,09 7	79,98	0,90 4					
	861(8)	Компот из яблок	200	0,144-	0,144	18,5	<b>76,77</b>	3,6	0,01	6,21	0,83 7		3,24	3,96		
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	<b>226</b>									
		Фрукт яблоко	100	0.3	0.3	8.3	<b>40</b>	8.5	0	13.6	1.9	0.5	6.8	9.4	0	
<b>День 7</b>																
<b>Завтрак</b>																
	112(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	<b>155</b>	1	0,08	149	1,5	0,3	19	124	0,02	
	133(2)	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	<b>155.2</b>	1.47	0.03	158.67	2.4		29.33	132		
		Сдоба	100	8.98	9.37	35.51	<b>262.68</b>	1.32	0.18	128.04	3.96	0.53	112.2	233.64	0.05	
<b>Обед</b>																
	52/51 (7)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.1	2,15	16,58	<b>90</b>	20,0 3	0,1	66,15	1,38	0,9	26,5	64,1	0,8	



<b>Обед</b>																
	208(5)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	<b>121</b>	8	0,11	23	1	0,3	25			
	258(3)	Жаркое по домашнему	180	23,5	24,1	20,3	<b>392,8</b>	10,5	0,2	23,9	3,8	3,3	48	245,1	0	
	126(3)	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	<b>107,44</b>	08	0,02	41,14	0,68					
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	<b>226</b>									

- 1 Сборник рецептур 1981г. А.И Струев
- 2 Сборник рецептур Лапшина В.Т.
- 3 Сборник рецептур С.Питербург 2008 г.
- 4 Сборник рецептур уральский региональный центр питания 2004г.Коровка Л.С.
- 5 Сборник рецептур Сдобнов А.И., Цыганенко В.А.
- 6 Сборник рецептур Могильного М.П. 2007 г.
- 7 Сборник рецептур ПОП Лада Москва 2007 г.
- 8