

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 ¹ , мг	Ca	Fe, мг	Е мг	Mg	Р мг	А мг
День 1															
Завтрак	189(3)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,39	9,11	32,21	241,56	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	41,1	0,09		0,09	0,8		3,9		
		Бутерброд с маслом	50	5,9	8,9	14,8									
Обед															
	96(1)	Борщ с квашеной (свежей) капустой	250	3,9	2,8	20	121	8	0,11	23	1	0,3	25	64	0,2
	447 (1)	Макаронные изделия отварные	150	2,54	4,07	25,74	243,13	0,02	0,1	12,5	0,98			243,13	0,02
	305	Котлеты рубленые из птицы	120	15,72	16,08	16,63	273,33	0,83	0,1	44	1,82				
	861(3)	Компот из яблок	200	0,144	0,144	18,5	76,77	3,6	0,01	6,21	0,837		3,24	3,96	
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	226								
		Фрукт яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	8,5	0	13,6	1,9	0,5	6,8	9,4	0
день 2															
Завтрак															
	23(6)	Каша ячневая	200	13,5	24,5	2,3	285,1	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	155,2	1,47	0,03	158,67	2,4		29,33	132	

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

Обед																
	208(5)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	8	0,11	23	1	0,3	25			
	258(3)	Жаркое по домашнему	180	23,5	24,1	20,3	392,8	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	107,44	08	0,02	41,14	0,68					
		Хлеб пшеничный или зерновой	50	9,2	2,8	58,4	226									

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