



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 Колногоров С.Г.  
 «19» августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ(завтраки)Осень-Зима**

**Химический состав**

№ по сбор/к у рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	18	16,1	36	27,7	1,4	0,1	291,6
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>32,6</b>	<b>32,8</b>	<b>201,1</b>	<b>307,9</b>	<b>22,3</b>	<b>6,85</b>	<b>80,74</b>	<b>797,6</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>31,5</b>	<b>24,4</b>	<b>84</b>	<b>184,9</b>	<b>62,1</b>	<b>21,1</b>	<b>40,4</b>	<b>674,2</b>
<b>3 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
2/03 или 3/03	Морковь с яблоками(с кур или изюм)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117
303/94	Рыба припущенная	100	22,3	7,7	-	21,9	28,5	0,6	1,2	158
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>37</b>	<b>20,7</b>	<b>128,3</b>	<b>134,5</b>	<b>92</b>	<b>3,6</b>	<b>15,2</b>	<b>826,8</b>
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
ттк	Салат из св. огурцов	100	0,8	6,1	2,4	35	13	0,6	8,9	120,2
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28</b>	<b>30,8</b>	<b>78,2</b>	<b>140,6</b>	<b>68,4</b>	<b>3,1</b>	<b>14,2</b>	<b>794,6</b>

		<b>5 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124	
413/04	Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257	
469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			<b>24,6</b>	<b>40,2</b>	<b>87,9</b>	<b>98,7</b>	<b>56,2</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>795,4</b>	
		<b>6 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1	
422/94	Тефтели из говядины с соусом	100/30	14,5	17,2	15,6	48,2	36,7	3,5	3,6	276,1	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95	
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			<b>25,7</b>	<b>36,3</b>	<b>123,2</b>	<b>102,3</b>	<b>67,8</b>	<b>5</b>	<b>24,2</b>	<b>889,2</b>	
		<b>7 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1	
4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172	
262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181	
695/04	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3	
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			<b>24</b>	<b>36</b>	<b>124,4</b>	<b>351,8</b>	<b>139,4</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>897,6</b>	
		<b>8 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
ттк	Яйцо отварное с зел.горошком	100	6,3	14,6	2,9	26,6	15,7	1	7,8	168,9	
43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198	
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2	
685/04	Чай с сахаром и молоком	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
			<b>29,2</b>	<b>3,5</b>	<b>78</b>	<b>233,7</b>	<b>310,2</b>	<b>3,2</b>	<b>13,9</b>	<b>746,3</b>	
		<b>9 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
ттк	Салат из свежих помидор	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77	

64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/5	15,8	23,1	3,3	14,8	20,3	2,8	4,6	284
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>25,1</b>	<b>38,9</b>	<b>71,6</b>	<b>173,8</b>	<b>60,9</b>	<b>28,5</b>	<b>135</b>	<b>717,8</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	8,4	4	0,5	-	299
517/04	Макароньы отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28,4</b>	<b>46</b>	<b>103,2</b>	<b>137,3</b>	<b>55,8</b>	<b>3,7</b>	<b>42,3</b>	<b>918,6</b>
			<b>286,1</b>	<b>342,6</b>	<b>1079,8</b>	<b>1865,5</b>	<b>935,3</b>	<b>84,15</b>	<b>394,64</b>	<b>8058,1</b>

Расчёт пищевой и энергетической ценности для разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности	
	Завтрак (10дней)	
	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	154/193	289
Жир (г)	158/198	345,8
Углеводы (г)	670/838	1087,9
Энергетическая ценность,Ккал	4700/5875	8129,8
вит С	120/150	392,04



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 4  
 Колногоров С.Г.  
 «20» августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАСОВ (Обеды) ОСЕНЬ-ЗИМА**

№ по сбор/ку рец/тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
	<b>1 день</b>										
	<b>Обед</b>										
1/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,07	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131	
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	82,1	3,3	0,8	2,1	183,2	
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			37,6	29,57	153	259,7	131,1	9	85	1004,3	
	<b>2 день</b>										
	<b>Обед</b>										
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88	
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	7,2	7,8	8,6	62,1	2	0,8	25,7	132,6	
403/94	Плов из мяса(или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			44,2	63,6	108	202,1	196,3	11,1	80	1155,8	
	<b>3 день</b>										
	<b>Обед</b>										
2/03или 3/03	Морковь с яблоками( с кур или изюмом)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117	
212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/10	6,8	6,6	29,1	6,1	48	14,1	8,3	287	
303/94	Рыба припущенная	100	22,3	7,7	-	21,9	28,5	0,6	1,2	158	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,	0,5	63,6	
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			45,5	27,6	168,5	146,5	145,8	18	21,5	1157,9	
	<b>4 день</b>										
	<b>Обед</b>										
40/97	Салат из св. огурцом	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152	

110/94	Борщ из св.капусты с курой и сметаной	250/5/10	3	7,6	13,4	46,7	27,8	1,2	10,8	134,2
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,1	20,8	0,1	24,3	20	1,1	0,2	256
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	72	-	-	0,4	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>32,6</b>	<b>53,9</b>	<b>103,7</b>	<b>211,2</b>	<b>107,6</b>	<b>4,9</b>	<b>39</b>	<b>1004,7</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Обед</b>									
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
129/94	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5
413/04	Колбаса отварная	100	12,8	2,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257
273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>29,4</b>	<b>25,1</b>	<b>119,1</b>	<b>123,1</b>	<b>100</b>	<b>5,1</b>	<b>23,8</b>	<b>985</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Обед</b>									
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88
151/94	Суп- лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
422/94	Тефтели из говядины с маслом	100/10	13,9	23,6	13,2	46,1	29,7	2,9	1	321,7
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>31,3</b>	<b>43,3</b>	<b>139,3</b>	<b>184</b>	<b>111,3</b>	<b>6,5</b>	<b>70,1</b>	<b>1048,3</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Обед</b>									
пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
01/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	10,3	2,1	131
131,94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,4	29,9	36,1	1,4	12	129,2
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04	Слойка с творогом	65	7,5	8,4	21,1	45,7	8,8	0,4	0,1	186,6
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>28,8</b>	<b>25</b>	<b>172,2</b>	<b>317,7</b>	<b>157,1</b>	<b>15,2</b>	<b>16,4</b>	<b>1001,2</b>

		8 день									
		Обед									
40/97	Салат из св.огурцов	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152	
134/04	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/5/5	4,3	6,6	14,4	30,1	0,7	0,5	7,8	215,5	
43/03	Суфле рыбка с маслом	100/5	13,7	15,3	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	231	
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2	
630/3/9 4	Чай с молоком с сахаром	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	33,0	6,0	0,4	0,3	87,0	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			29,7	47,4	104	177,6	85,9	3,9	36,4	1014	
		9 день									
		Обед									
40/97	Салат из св помидор	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152	
128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117,7	
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251	
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			29,6	50,4	95,2	306	73,4	29,8	135,7	921,6	
		10 день									
		Обед									
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124	
110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/ 5	5,1	6,8	13,5	45,4	28,1	1,1	9,2	134,2	
413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	7,2	4	0,5	-	299	
517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4	
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
			35,2	58,1	125,7	178,2	116,9	4,9	28,7	1132,9	
2рацион			343,9	423,97	1288,7	1928,5	1225,4	108,4	536,6	10425,7	

Расчёт пищевой и энергетической ценности для  
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности	
	Обед (10 дней)	
	Норма 30-35%	Факт
Белок (г)	270/315	343,9
Жир (г)	276/322	423,97
Углеводы (г)	1149/1340,5	1288,7
Энергетическая ценность, Ккал	8139/9496	10425,7
вит с	210/245	534