



Циклическое десятидневное меню для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс на 2020-2021 гг. (Обеды)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

2020 г.

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Белки | Жиры | Углево-<br>ды | Энергетич.<br>векст<br>ценность | Витамины (B1, B2, рр-в мг, А-мкг<br>ретинол) |     |       |     |      |        |        |       |       |       | Минералы (Na, К, Са, Mg, Р, Fe- в мг, Se в мкг, |       |      |      |      |     |      |     |  |  |
|------------------------------------------|----------------|-------|------|---------------|---------------------------------|----------------------------------------------|-----|-------|-----|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|-----|--|--|
|                                          |                |       |      |               |                                 | г                                            | г   | г     | г   | ккал | 0,0    | 0,0    | 95,5  | 0,4   | 39,0  | 87,0                                            | 162,0 | 42,0 | 15,0 | 29,0 | 1,0 | 10,7 | 0,2 |  |  |
| Понедельник (1 день)                     |                |       |      |               |                                 |                                              |     |       |     |      |        |        |       |       |       |                                                 |       |      |      |      |     |      |     |  |  |
| Салат из белокочанной капусты            | 60             | 1,5   | 6,0  | 6,8           | 87,4                            | 0,0                                          | 0,0 | 95,5  | 0,4 | 39,0 | 87,0   | 162,0  | 42,0  | 15,0  | 29,0  | 1,0                                             | 10,7  | 0,2  |      |      |     |      |     |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250            | 2,2   | 6,1  | 13,0          | 115,4                           | 0,1                                          | 0,1 | 47,3  | 0,5 | 8,5  | 203,5  | 324,0  | 44,5  | 28,8  | 52,8  | 1,5                                             | 20,3  | 0,5  |      |      |     |      |     |  |  |
| Рис отварной                             | 150            | 3,6   | 5,2  | 38,1          | 213,5                           | 0,0                                          | 0,0 | 20,0  | 0,7 | 0,0  | 206,0  | 31,0   | 14,0  | 10,0  | 47,0  | 1,0                                             | 20,0  | 7,3  |      |      |     |      |     |  |  |
| Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 70             | 9,7   | 5,1  | 4,5           | 102,6                           | 0,1                                          | 0,1 | 42,0  | 0,7 | 1,0  | 91,0   | 320,0  | 15,0  | 38,0  | 19,0  | 0,0                                             | 100,5 | 8,5  |      |      |     |      |     |  |  |
| Какао с молоком                          | 200            | 4,6   | 4,3  | 12,4          | 106,7                           | 0,0                                          | 0,2 | 15,6  | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Хлеб                                     | 60             | 2,0   | 0,4  | 19,9          | 103,0                           | 0,5                                          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6                                            | 1,4   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Йогурт                                   | 100            | 2,0   | 0,4  | 7,3           | 39,6                            | 0,4                                          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 7,6   | 9,8   | 31,2  | 0,5                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Итого за день                            | 386,6          | 23,5  | 27,1 | 94,7          | 728,6                           | 0,6                                          | 0,4 | 220,4 | 2,3 | 48,5 | 587,5  | 837,0  | 134,2 | 121,1 | 244,4 | 4,9                                             | 151,5 | 16,5 |      |      |     |      |     |  |  |
| Вторник(2 день)                          |                |       |      |               |                                 |                                              |     |       |     |      |        |        |       |       |       |                                                 |       |      |      |      |     |      |     |  |  |
| Винегрет с растительным маслом           | 80             | 1,0   | 7,1  | 6,0           | 91,8                            | 0,0                                          | 0,0 | 17,6  | 0,2 | 1,0  | 94,0   | 172,0  | 19,0  | 12,0  | 27,0  | 0,0                                             | 10,5  | 0,2  |      |      |     |      |     |  |  |
| Шуи со свежей капустой со сметаной       | 250            | 2,1   | 6,1  | 7,3           | 92,0                            | 0,1                                          | 0,1 | 71,3  | 0,4 | 15,0 | 160,5  | 185,8  | 49,3  | 16,0  | 38,3  | 0,5                                             | 18,0  | 0,4  |      |      |     |      |     |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 160            | 8,2   | 6,5  | 42,8          | 262,5                           | 0,3                                          | 0,1 | 20,0  | 2,3 | 0,0  | 192,0  | 117,0  | 46,0  | 59,0  | 180,0 | 5,0                                             | 20,0  | 3,6  |      |      |     |      |     |  |  |
| Гуляш из говядины                        | 80             | 13,8  | 11,2 | 3,3           | 169,4                           | 0,0                                          | 0,1 | 13,0  | 1,7 | 1,0  | 135,0  | 253,0  | 12,0  | 15,0  | 139,0 | 2,0                                             | 13,6  | 0,1  |      |      |     |      |     |  |  |
| Чай с сахаром                            | 200            | 0,2   | 0,0  | 6,4           | 26,4                            | 0,0                                          | 0,0 | 0,0   | 0,1 | 0,0  | 1,0    | 25,0   | 4,0   | 4,0   | 7,0   | 1,0                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Хлеб                                     | 60             | 2,0   | 0,4  | 19,9          | 103,0                           | 0,5                                          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Итого за день                            | 60             | 27,3  | 31,2 | 85,7          | 745,0                           | 0,9                                          | 0,3 | 121,9 | 4,7 | 17,0 | 582,5  | 752,8  | 149,0 | 135,3 | 487,9 | 9,9                                             | 62,1  | 4,3  |      |      |     |      |     |  |  |
| Среда (3 день)                           |                |       |      |               |                                 |                                              |     |       |     |      |        |        |       |       |       |                                                 |       |      |      |      |     |      |     |  |  |
| Помидор в нарезке                        | 60             | 0,4   | 0,0  | 2,5           | 11,5                            | 0,0                                          | 0,0 | 80,0  | 0,3 | 15,0 | 24,0   | 174,0  | 8,0   | 12,0  | 16,0  | 1,0                                             | 1,2   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Суп картофельный с горохом               | 250            | 8,9   | 5,4  | 23,1          | 176,4                           | 0,2                                          | 0,1 | 22,0  | 0,9 | 6,0  | 175,3  | 573,5  | 36,5  | 36,8  | 100,3 | 2,3                                             | 18,9  | 0,5  |      |      |     |      |     |  |  |
| Плов с курицей                           | 200            | 27,3  | 7,9  | 34,7          | 318,8                           | 0,1                                          | 0,1 | 29,0  | 7,3 | 2,0  | 245,0  | 369,0  | 29,0  | 93,0  | 212,0 | 2,0                                             | 23,1  | 27,5 |      |      |     |      |     |  |  |
| Кисель из концентрата плодового          | 200            | 1,4   | 0,0  | 29,0          | 116,2                           | 0,6                                          | 0,0 | 0,5   | 0,0 | 30,0 | 0,0    | 0,0    | 25,2  | 0,0   | 12,5  | 5,0                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Хлеб                                     | 60             | 2,0   | 0,4  | 19,9          | 103,0                           | 0,5                                          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Итого за день                            | 60             | 39,9  | 13,7 | 109,2         | 725,8                           | 1,4                                          | 0,2 | 131,5 | 8,5 | 53,0 | 444,3  | 1116,5 | 117,4 | 171,1 | 437,4 | 11,6                                            | 43,2  | 28,0 |      |      |     |      |     |  |  |
| Четверг (4 день)                         |                |       |      |               |                                 |                                              |     |       |     |      |        |        |       |       |       |                                                 |       |      |      |      |     |      |     |  |  |
| Салат из свежих отварной                 | 60             | 0,8   | 2,7  | 4,6           | 45,6                            | 0,0                                          | 0,0 | 0,0   | 0,1 | 2,0  | 124,0  | 164,0  | 20,0  | 21,0  | 21,0  | 1,0                                             | 12,0  | 0,4  |      |      |     |      |     |  |  |
| Рассольник домашний                      | 250            | 9,8   | 24,5 | 66,3          | 525,1                           | 0,3                                          | 0,2 | 167,0 | 3,0 | 43,0 | 690,0  | 2060,0 | 147,0 | 94,0  | 248,0 | 4,0                                             | 80,6  | 1,3  |      |      |     |      |     |  |  |
| Картофельное пюре                        | 150            | 3,0   | 5,7  | 23,7          | 158,3                           | 0,1                                          | 0,1 | 23,0  | 0,9 | 10,0 | 239,0  | 753,0  | 40,0  | 28,0  | 84,0  | 1,0                                             | 28,5  | 0,8  |      |      |     |      |     |  |  |
| Тефтели из говядины паровые              | 80             | 8,4   | 6,0  | 4,7           | 106,1                           | 0,0                                          | 0,1 | 5,4   | 1,2 | 1,0  | 142,0  | 181,0  | 12,0  | 14,0  | 97,0  | 1,0                                             | 10,8  | 0,1  |      |      |     |      |     |  |  |
| Компот с курагой                         | 200            | 1,8   | 0,1  | 23,5          | 102,2                           | 0,0                                          | 0,1 | 129,0 | 0,9 | 1,0  | 6,0    | 635,0  | 52,0  | 34,0  | 47,0  | 1,0                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Хлеб                                     | 60             | 2,0   | 0,4  | 19,9          | 103,0                           | 0,5                                          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0    | 0,0    | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4                                             | 0,0   | 0,0  |      |      |     |      |     |  |  |
| Итого за день                            | 60             | 25,8  | 39,4 | 142,7         | 1040,3                          | 1,0                                          | 0,4 | 324,4 | 6,1 | 57,0 | 1201,0 | 3783,0 | 289,7 | 220,3 | 593,6 | 9,4                                             | 131,9 | 2,6  |      |      |     |      |     |  |  |



|                                |                                            |                               |            |      |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |      |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| Пятница (5 день)               | Салат из белокочанной капусты              | 54-7з-2020                    | 60         | 1,5  | 6,0   | 6,8   | 87,4  | 0,0   | 0,0   | 96,5  | 0,4   | 39,0  | 87,0   | 162,0 | 42,0  | 15,0  | 29,0  | 1,0  | 10,7  | 0,2  |
|                                | Суп картофельный с макаронами              | 54-7с-2020                    | 260        | 3,2  | 2,4   | 26,3  | 139,0 | 0,1   | 0,1   | 22,0  | 0,9   | 8,8   | 172,0  | 606,5 | 28,5  | 26,3  | 67,8  | 0,8  | 20,8  | 0,3  |
|                                | Картофельное пюре                          | 54-1т-2020                    | 150        | 3,0  | 5,7   | 23,7  | 158,3 | 0,1   | 0,1   | 23,0  | 0,9   | 10,0  | 239,0  | 753,0 | 40,0  | 28,0  | 84,0  | 1,0  | 28,5  | 0,8  |
|                                | Бестроганов из отварной говядины           | 54-1м-2020                    | 100        | 15,2 | 13,1  | 2,5   | 188,4 | 0,0   | 0,1   | 36,0  | 2,0   | 0,0   | 136,0  | 307,0 | 31,0  | 19,0  | 158,0 | 2,0  | 14,3  | 0,2  |
|                                | Соус натуральный                           | 389,5                         | 200        | 1,0  | 0,0   | 21,2  | 117,0 | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,4   | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 42,6  | 27,0  | 38,0 | 0,9   | 0,0  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6 | 1,4   | 0,0  |
| Итого за день                  | Суббота (6 день)                           |                               | 25,8       | 27,5 | 100,4 | 783,1 | 0,8   | 0,3   | 176,5 | 4,2   | 58,2  | 634,0 | 1828,5 | 202,8 | 144,6 | 473,4 | 7,0   | 74,3 | 1,5   |      |
| Суббота (6 день)               | Бульбурд с сыром                           | П 90                          | 32         | 4,1  | 3,8   | 8,0   | 82,7  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,2   | 0,0    | 0,0   | 127,6 | 15,4  | 96,5  | 0,6  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Каша "Дружба"                              | 54-16к-2020                   | 260        | 4,9  | 6,9   | 24,6  | 179,9 | 0,1   | 0,1   | 27,2  | 0,4   | 0,0   | 437,0  | 180,0 | 120,0 | 26,0  | 117,0 | 1,0  | 49,7  | 4,1  |
|                                | Кофейный напиток с молоком                 | 54-9н-2020                    | 200        | 3,8  | 3,5   | 11,1  | 90,8  | 0,0   | 0,1   | 12,0  | 0,2   | 0,0   | 51,0   | 221,0 | 112,0 | 30,0  | 107,0 | 1,0  | 9,0   | 1,8  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Итого за день                              |                               | 14,8       | 14,6 | 63,6  | 456,4 | 0,6   | 0,2   | 39,2  | 0,6   | 0,2   | 488,0 | 401,0  | 378,3 | 100,7 | 417,1 | 4,0   | 58,7 | 5,9   |      |
|                                | Понедельник (7 день)                       | Отрулец в нарезке             | 54-2з-2020 | 60   | 0,5   | 0,0   | 1,8   | 9,1   | 0,0   | 0,0   | 6,0   | 0,1   | 6,0    | 5,0   | 86,0  | 14,0  | 8,0   | 25,0 | 1,0   | 1,8  |
| Вторник (8 день)               | Суп рыбными консервами (горбуша/сайра)     | 54-12с-2020                   | 260        | 9,9  | 4,9   | 18,0  | 155,2 | 0,1   | 0,1   | 61,3  | 1,4   | 7,0   | 170,0  | 557,0 | 87,8  | 42,3  | 133,3 | 1,0  | 39,8  | 15,0 |
|                                | Капуста тушеная с мясом                    | 54-10м-2020                   | 200        | 22,3 | 19,4  | 14,4  | 321,1 | 0,1   | 0,2   | 132,0 | 3,0   | 32,0  | 256,0  | 653,0 | 83,0  | 43,0  | 241,0 | 3,0  | 28,9  | 0,6  |
|                                | Чай с сахаром                              | 54-2гн-2020                   | 200        | 0,2  | 0,0   | 6,4   | 26,4  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 0,0   | 1,0    | 25,0  | 4,0   | 4,0   | 7,0   | 1,0  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Итого за день                              |                               | 34,9       | 24,6 | 60,5  | 614,7 | 0,7   | 0,3   | 199,3 | 4,6   | 45,0  | 432,0 | 1320,0 | 207,5 | 126,6 | 502,9 | 7,4   | 70,5 | 15,6  |      |
|                                | Среда (9 день)                             | Салат из белокочанной капусты | 54-7з-2020 | 60   | 1,5   | 6,0   | 6,8   | 87,4  | 0,0   | 0,0   | 96,5  | 0,4   | 39,0   | 87,0  | 162,0 | 42,0  | 15,0  | 29,0 | 1,0   | 10,7 |
| Четверг (10 день)              | Суп из овощей с фрикадельками мясными      | 54-5с-2020                    | 260        | 10,9 | 4,2   | 20,6  | 163,9 | 0,1   | 0,1   | 25,0  | 1,5   | 9,3   | 280,3  | 709,0 | 25,0  | 31,8  | 117,0 | 1,5  | 32,3  | 0,9  |
|                                | Картофель отварной                         | 54-1от-2020                   | 160        | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Котлеты из говядины                        | 54-4м-2020                    | 75         | 14,1 | 11,9  | 11,4  | 209,0 | 0,1   | 0,1   | 18,0  | 2,2   | 0,0   | 270,0  | 271,0 | 43,0  | 25,0  | 165,0 | 1,0  | 14,2  | 2,1  |
|                                | Компот из сухофруктов                      | 54-7хн-2020                   | 200        | 0,6  | 0,0   | 22,7  | 93,2  | 0,0   | 0,0   | 18,3  | 0,1   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 80,0  | 3,0   | 5,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Итого за день                              |                               | 29,1       | 22,5 | 81,4  | 656,5 | 0,7   | 0,3   | 166,8 | 4,2   | 48,3  | 637,3 | 1142,0 | 188,7 | 104,1 | 412,6 | 4,9   | 57,2 | 3,2   |      |
| Пятница (5 день)               | Салат из свежих помидоров и огурцов        | 54-5з-2020                    | 60         | 0,4  | 3,0   | 2,2   | 37,3  | 0,0   | 0,0   | 64,4  | 0,2   | 11,0  | 93,0   | 133,0 | 19,0  | 10,0  | 18,0  | 0,0  | 9,3   | 0,2  |
|                                | Рассолышник Ленинградский                  | 54-3с-2020                    | 260        | 2,5  | 6,2   | 19,1  | 141,6 | 0,1   | 0,1   | 30,0  | 0,8   | 6,8   | 171,3  | 480,8 | 29,3  | 21,8  | 60,8  | 0,8  | 19,6  | 1,0  |
|                                | Жаркое по домашнему                        | 54-9м-2020                    | 200        | 20,4 | 15,8  | 20,6  | 306,3 | 0,1   | 0,2   | 20,0  | 3,1   | 10,0  | 182,0  | 933,0 | 24,0  | 41,0  | 238,0 | 3,0  | 20,9  | 0,4  |
|                                | Кисель из концентрата плодового            | 54-8хн-2020                   | 200        | 1,4  | 0,0   | 29,0  | 116,2 | 0,6   | 0,0   | 0,5   | 0,0   | 30,0  | 0,0    | 0,0   | 25,2  | 0,0   | 12,5  | 5,0  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Итого за день                              |                               | 26,6       | 25,3 | 90,8  | 704,4 | 1,3   | 0,2   | 114,9 | 4,1   | 57,8  | 446,3 | 1546,8 | 116,2 | 102,1 | 425,9 | 10,1  | 49,8 | 1,6   |      |
| Суббота (6 день)               | Салат из свежки отварной                   | 54-13з-2020                   | 60         | 0,8  | 2,7   | 4,6   | 45,6  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 2,0   | 124,0  | 164,0 | 20,0  | 21,0  | 21,0  | 1,0  | 12,0  | 0,4  |
|                                | Суп крестьянский с крупой (перловый)       | 54-10с-2020                   | 260        | 2,5  | 6,2   | 14,6  | 123,6 | 0,1   | 0,1   | 477,5 | 0,6   | 8,8   | 160,0  | 266,8 | 36,8  | 23,3  | 64,8  | 0,8  | 18,0  | 3,5  |
|                                | Макароны отварные                          | 54-1т-2020                    | 160        | 5,0  | 5,3   | 35,0  | 208,0 | 0,1   | 0,0   | 20,0  | 0,5   | 0,0   | 192,0  | 7,0   | 59,0  | 7,0   | 40,0  | 1,0  | 20,0  | 0,1  |
|                                | Рыба запеченная в сметанном соусе (Минтай) | 54-9р-2020                    | 80         | 15,3 | 19,9  | 4,4   | 257,9 | 0,1   | 0,2   | 70,0  | 0,8   | 0,0   | 186,0  | 417,0 | 87,0  | 47,0  | 55,0  | 1,0  | 136,3 | 11,8 |
|                                | Чай с лимоном                              | 54-3гн-2020                   | 200        | 0,3  | 0,0   | 6,7   | 27,6  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,1   | 1,0   | 2,0    | 36,0  | 6,0   | 5,0   | 8,0   | 1,0  | 0,0   | 0,0  |
|                                | Хлеб                                       | П108/П109                     | 60         | 2,0  | 0,4   | 19,9  | 103,0 | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 18,7  | 29,3  | 96,6  | 1,4  | 0,0   | 0,0  |
| Итого за день                  |                                            | 25,8                          | 24,4       | 85,2 | 765,7 | 0,7   | 0,3   | 567,5 | 2,1   | 11,8  | 664,0 | 890,8 | 227,5  | 132,6 | 285,4 | 6,1   | 186,3 | 15,8 |       |      |
| Средняя стоимость/норма в день |                                            |                               | 27,4       | 26,0 | 91,4  | 723,1 | 0,8   | 0,3   | 206,2 | 4,1   | 39,7  | 611,7 | 1362,8 | 201,1 | 135,8 | 428,0 | 7,5   | 88,5 | 9,5   |      |