

Утверждаю
 Директор МКОУ "Воробьевская СОУ
 Л.П.Строева
 Приказ №186 от 30.08.2021 г.

Десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
 МКОУ "Воробьевская СОШ" Воробьевского района Воронежской области в
 2021/2022 учебном году

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые		Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углв.	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	170	19,771	42,058	45,492	647,989	42,041	311,389	43,700	0,300	0,020	0,002	2,975	0,323	0,391	0,306	3,043	0,567	0,901	
Хлеб пшеничный	70	5,425	1,925	37,275	191,100	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	1,925	0,000	0,350	0,217	2,450	0,000	0,000	
Чай с сахаром	250	15,000	3,825	16,250	61,600	14,500	5,625	12,000	0,000	0,000	0,000	0,675	0,000	0,000	0,008	0,050	0,000	7,500	
Рассольник со сметаной	250	4,225	2,375	15,300	118,425	53,250	36,300	178,575	0,430	0,015	0,003	1,100	0,010	0,125	0,100	1,475	0,030	9,125	
Рис отварной	250	14,250	12,050	68,625	450,850	23,725	225,450	337,700	0,320	0,060	0,008	7,575	0,050	0,350	0,175	4,100	0,000	0,000	
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	18,940	9,940	8,820	200,080	77,160	79,720	324,040	0,400	0,000	0,024	1,480	0,010	0,140	0,140	1,500	25,000	8,640	
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,76	0	17,86	69,38	14,22	4,14	2,14	0,03	0	0,002	0,48	0	0,006	0,004	0,06	0	3,2	
Итого:	1450	89,25	73,12	238,07	1869,62	1022,13	393,28	1160,02	1,51	0,20	0,04	17,76	0,39	1,46	1,01	13,38	25,60	29,37	

завтрак

обед

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	150	19,125	17,250	1,125	235,500	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	3,750	0,000	0,000	0,660	0,375	2,200	82,500	
Хлеб пшеничный	60	4,650	1,650	31,950	88,800	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	1,650	0,000	0,300	0,186	2,100	0,000	0,000	
Чай с сахаром	250	15,000	3,825	16,250	61,600	14,500	5,625	12,000	0,000	0,000	0,000	0,675	0,000	0,000	0,008	0,050	0,000	7,500	
Завтрак																			
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	59,140	24,780	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980	
Тефтели из говядины	110	17,182	14,850	6,699	232,353	15,103	23,870	181,346	0,500	0,080	0,006	2,816	0,011	0,077	0,165	4,356	0,382	1,320	
Рагу овощное	350	8,750	11,865	33,705	294,735	224,840	88,165	250,040	0,400	0,010	0,038	2,485	0,210	0,210	0,280	2,835	0,000	19,670	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	70	4,081	0,700	31,150	132,300	17,731	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сок фруктовый или овощной	400	2,000	0,400	40,400	184,000	28,000	16,000	130,100	0,320	0,003	0,004	5,600	0,000	0,040	0,040	0,400		8,000	
Итого:	1590	73,87	52,28	166,70	1205,47	448,11	158,44	592,78	1,73	0,47	0,05	19,61	0,24	0,69	8,04	11,00	2,61	128,97	
Обед																			

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг																
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C									
Завтрак																												
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	165	19,190	40,821	44,154	628,931	675,477	40,805	302,231	43,700	0,270	0,020	0,023	2,888	0,314	0,380	0,297	2,954	1,567	0,875									
Какао с молоком	300	9,300	9,600	33,540	254,730	331,710	47,670	278,130	89,700	0,220	0,014	0,002	1,050	0,420	0,060	0,360	0,360	0,040	1,620									
Обед																												
Суп овощной на курином бульоне	150	2,580	0,375	6,270	45,900	24,825	25,815	229,455	51,440	0,430	0,000	0,003	0,660	0,000	0,120	0,105	1,305	0,001	10,755									
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360									
Макароны отварные с маслом	250	9,750	10,250	52,100	345,625	10,525	13,875	62,750	87,700	0,490	0,000	0,030	1,350	0,075	0,100	0,025	0,900	0,160	0,000									
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	70	4,081	0,700	31,150	132,300	17,731	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
Какао с молоком	250	7,750	8,000	27,950	212,275	276,425	39,725	231,775	89,700	0,220	0,014	0,002	0,875	0,350	0,050	0,300	0,300	0,040	1,350									
Итого:	1285	66,25	79,17	197,87	1767,33	1355,77	186,78	1225,41	571,34	2,46	0,10	0,13	10,35	1,16	0,74	1,17	8,15	1,81	14,96									

День: черверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Сырники творожные запеченные	295	52,215	39,737	38,527	737,235	431,467	63,779	644,811	114,100	0,330	0,030	0,009	2,272	0,236	0,177	0,826	1,505	0,326	0,679
Чай с сахаром	250	15,000	3,825	16,250	61,600	14,500	5,625	6,175	12,000	0,000	0,000	0,000	0,675	0,000	0,000	0,008	0,050	0,000	7,500
Суп гороховый вегетарианский	350	10,010	0,840	28,210	178,290	83,720	65,135	146,230	161,750	0,430	0,092	0,003	3,710	0,035	0,350	0,105	1,610	0,000	7,455
Каша гречневая рассыпчатая	350	19,950	16,870	96,075	631,190	33,215	315,630	472,780	111,300	0,320	0,000	0,005	10,605	0,070	0,490	0,245	5,740	0,000	0,000
Котлеты рыбные паровые	90	22,815	0,801	5,823	113,319	38,880	21,447	246,312	154,700	2,490	0,100	0,010	0,333	0,009	0,018	0,144	2,232	23,340	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	1575	56,15	18,91	174,87	1105,84	207,09	425,17	894,52	514,35	3,30	0,24	0,02	16,33	0,11	0,88	0,53	10,18	23,34	8,26

Завтрак

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность.	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Сыр порционный	320	83,200	85,760	0,000	1126,400	3328,000	160,000	1728,000	38,000	0,000	0,015	0,000	3,840	0,672	0,096	1,216	0,640	0,960	8,960
Какао с молоком	300	9,300	9,600	33,540	254,730	331,710	47,670	278,130	89,700	0,220	0,001	0,002	1,050	0,420	0,060	0,360	0,360	0,040	1,620
Хлеб пшеничный	75	5,813	2,063	39,938	204,750	111,000	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	2,063	0,000	0,375	0,233	2,625	0,000	0,000
Обед																			
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	280	5,292	2,800	21,700	157,528	58,912	48,076	221,788	70,970	0,430	0,002	0,003	1,596	0,011	0,196	0,140	2,352	0,030	16,408
Котлета мясная рубленая паровая	90	13,239	5,319	4,896	112,545	12,240	18,558	113,049	154,700	0,740	0,008	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000
Рис отварной с овощами	150	3,375	5,490	25,455	188,550	6,450	22,860	62,025	78,300	0,320	0,070	0,000	0,630	3,645	0,030	2,430	0,690	0,000	1,995
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Итого:	1455	134,55	114,49	156,33	2169,38	3870,04	301,66	2407,93	531,67	2,37	0,13	0,02	11,64	4,75	0,81	4,49	9,65	1,03	34,98

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	250	29,075	61,850	66,900	952,925	1023,450	61,825	457,925	43,700	0,300	0,020	0,002	4,375	0,475	0,575	0,450	4,475	0,567	1,325
Чай с сахаром	250	15,000	3,825	16,250	61,600	14,500	5,625	6,175	12,000	0,000	0,000	0,000	0,675	0,000	0,000	0,008	0,050	0,000	7,500
Суп рыбный из консервов	340	13,838	3,536	22,644	205,156	146,778	73,984	223,074	81,040	0,430	0,004	0,003	1,768	0,010	0,136	0,136	3,774	12,500	10,914
Рис отварной с овощами	200	4,500	7,320	33,940	251,400	8,600	30,480	82,700	78,300	0,320	0,070	0,000	0,840	4,860	0,040	3,240	0,920	0,000	2,660
Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	18,300	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	90	5,247	0,900	40,050	170,100	22,797	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	2,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Итого:	1450	59,40	29,58	120,28	963,01	236,28	127,26	453,11	387,34	0,78	0,36	0,02	7,19	24,67	0,40	3,56	10,00	12,50	20,91

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энерг. ценность	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг											
		Белки	Жиры		Углев.	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C				
Завтрак																							
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	300	15,120	12,000	57,840	399,120	228,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000			
Чай с сахаром	300	18,000	4,590	19,500	73,920	17,400	6,750	7,410	12,000	0,000	0,000	0,810	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,000	9,000	
Обед																							
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	300	5,670	3,000	23,250	168,780	63,120	51,510	237,630	70,970	0,430	0,002	1,710	0,008	0,000	0,210	0,150	2,520	0,030	17,580				
Печень по-строгановски	200	33,460	31,560	8,500	451,640	76,880	50,340	301,340	167,000	0,660	0,100	4,520	0,005	0,080	0,220	4,560	0,060	0,060	0,060	0,960			
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,250	12,050	68,625	450,850	23,725	225,450	337,700	111,300	0,320	0,000	7,575	0,007	0,350	0,175	4,100	0,050	0,000	0,000	0,000			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Сок фруктовый или овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	2,800	0,004	0,020	0,020	0,200	0,000	0,020	0,000	0,000			
Итого:	1590	56,71	47,21	138,38	1238,87	187,86	335,30	890,67	543,37	1,76	0,16	17,61	0,03	0,12	0,66	0,57	11,38	0,09	22,54				

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг						
		Белки	Жиры		Углев.	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D
Завтрак																		
Яйцо куриное	170	21,675	19,550	1,275	266,900	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	4,250	0,000	0,000	0,748	0,425	2,200	93,500
диетическое вареное вкрутую																		
Хлеб пшеничный	70	5,425	1,925	37,275	191,100	103,600	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	1,925	0,000	0,350	0,217	2,450	0,000	0,000
Чай с сахаром	300	18,000	4,590	19,500	73,920	17,400	6,750	7,410	0,000	0,000	0,000	0,810	0,000	0,000	0,009	0,060	0,000	9,000
Обед																		
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	205	6,191	10,209	32,103	245,324	193,459	34,379	179,765	0,320	0,022	0,005	0,574	0,267	0,062	0,226	0,513	0,077	0,923
Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,340	43,520	131,220	0,430	0,004	0,003	1,040	0,006	0,080	0,080	2,220	12,500	6,420
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Какао с молоком	300	9,300	9,600	33,540	254,730	331,710	47,670	278,130	0,220	0,014	0,002	1,050	0,420	0,060	0,360	0,360	0,040	1,620
Итого:	1285	71,06	48,35	154,81	1228,25	742,64	132,32	596,52	1,05	0,42	0,01	10,65	0,69	0,55	1,64	6,03	14,82	111,46

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг							
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	В1	B2	PP	D	C
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	150	17,445	37,110	40,140	571,755	614,070	37,095	274,755	43,700	0,270	0,020	0,023	2,625	0,285	0,345	0,270	2,685	1,567	0,795
Какао с молоком	350	10,850	11,200	39,130	297,185	386,995	55,615	324,485	89,700	0,220	0,014	0,002	1,225	0,490	0,070	0,420	0,420	0,040	1,890
Завтрак																			
Борщ с фасолью со сметаной	245	3,994	1,764	9,163	94,889	83,545	39,813	104,664	85,800	0,430	0,001	0,002	1,617	0,010	0,098	0,074	0,858	0,080	11,613
Котлета из мяса кур	190	28,880	10,108	11,628	232,788	25,840	39,178	238,659	154,700	0,160	0,700	0,010	1,938	0,000	0,114	0,228	6,213	0,000	0,000
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,250	12,050	68,625	450,850	23,725	225,450	337,700	111,300	0,320	0,000	0,007	7,575	0,050	0,350	0,175	4,100	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	350	1,820	0,000	47,180	188,020	71,995	40,180	51,100	42,600	0,030	0,000	0,002	1,190	0,000	0,035	0,070	1,050	0,000	1,400
Итого:	1575	51,28	24,32	154,40	1042,15	215,24	344,62	732,12	438,40	0,97	0,75	0,02	13,32	0,06	0,60	0,55	12,22	0,08	13,01

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые		Энерг. ценность,	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	345	10,419	17,181	54,027	412,862	325,577	57,857	302,531	111,300	0,320	0,022	0,005	0,966	0,449	0,104	0,380	0,863	0,077	1,553
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	0,000	6,000
300																			
Суп овощной на курином бульоне	300	5,160	0,750	12,540	91,800	49,650	51,630	458,910	51,440	0,430	0,010	0,002	1,320	0,000	0,240	0,210	2,610	0,001	21,510
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	34,965	30,135	43,680	592,445	133,000	109,410	593,530	170,500	0,980	0,002	0,003	3,430	0,210	0,385	0,350	4,375	30,000	25,760
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	1455	67,47	52,08	178,66	1384,03	600,70	246,36	1389,11	475,84	1,79	0,07	0,01	8,49	0,66	0,85	1,05	9,19	30,08	55,62