|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**  **с ведущим специалистом-экспертом И.о.директор МАОУ «Ошкуковская СОШ№31»**  **территориального отдела управления Роспетребнадзора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Шимелис**  **по Свердловской области « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г**  **Г.А. Ольшанченко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**    **Примерное 10-ти дневное МЕНЮ**  **Для учащихся на осенне – зимний период с 7-11 лет**  **На 2020-2021 учебный год** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дни | | | № рецептуры | | Наименование блюда | | | Выход | | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  Ценность  (ккал) | | | | Витамины (мп) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | | | | | |
| С  7- 11 лет | | | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | | | А | | | | | Е | Са | | | Р | Мg | | | Fe |
| 1 день понедельник | Обед | | 104 | | Суп с крупой и мясными фрикадельками со сметаной | | | 250 | | | | | 2,1 | 2,15 | 16,58 | | | 90 | | | | 0,1 | 20,03 | | | 0,8 | | | | | 0,9 | 66,15 | | | 26,5 | 1,38 | | | - |
| 16 | | Сосиска отварная | | | 50 | | | | | 11.0 | 10.0 | - | | | 134.4 | | | | - | - | | | 0.13 | | | | | 0.32 | 5.76 | | | 219.84 | 16.8 | | | - |
| 203 | | Макаронные изделия со сливочным маслом | | | 150 | | | | | 5.6 | 4.51 | 26.47 | | | 168.6 | | | | 0,05 | - | | | - | | | | | - | 4.86 | | | - | 8.62 | | | 1.1 |
| 332 | | Кисель из концентрата плодов с вит.»С» | | | 200 | | | | | 0,31 | - | 39,4 | | | 160 | | | | 0,012 | 2,4 | | | - | | | | | 0,2 | 22,46 | | | 18,5 | 5,58 | | | 0,19 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | - | | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | | | 34,8 | 13,2 | | | 0,44 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **23.37** | **17.26** | **110.64** | | | **684.32** | | | | **0,202** | **22,43** | | | **0,93** | | | | | **1.94** | **108.43** | | | **337.24** | **70.7** | | | **3.11** |
| 2 день вторник | Обед | | 96 | | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | | | 250 | | | | | 0.5 | 1,55 | 1,8 | | | 107,3 | | | | - | 2,1 | | | 1,15 | | | | | 0,1 | 87,73 | | | 17,5 | 8,95 | | | 0,83 |
| 690 | | Печень по-строгановски | | | 50 | | | | | 17.43 | 11.64 | 7.1 | | | 162.31 | | | | 6.36 | 25.61 | | | 5.84 | | | | | - | 20.4 | | | 241.17 | 16.25 | | | 5.1 |
| 171 | | Греча рассыпчатая ,подлив | | | 150 | | | | | 8.3 | 8.9 | 37.35 | | | 262.5 | | | | 0.19 | - | | | 37.5 | | | | | - | 24.7 | | | 197.2 | 131.7 | | | 4.4 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | 1,08 | | | - | | | | | - | 6,4 | | | 3,6 | - | | | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | - | | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | | | 34,8 | 13,2 | | | 0,44 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **19.78** | **17.03** | **91.08** | | | **671.9** | | | | **0.29** | **3.26** | | | **56.29** | | | | | **0,62** | **149.91** | | | **336.29** | **169.91** | | | **6.63** |
| 3 день среда | Обед | | 82 | | Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной | | | 250 | | | | | 0,75 | 0,05 | 5,3 | | | 100,8 | | | | - | 12,9 | | | 1,02 | | | | | 0,1 | 85,9 | | | 21,75 | 10,62 | | | 0,85 |
| 312 | | Пюре картофельное со сливочным маслом | | | 150 | | | | | 3.51 | 25.08 | 5.7 | | | 261.03 | | | | 0.05 | 1.53 | | | 0.27 | | | | | 0.66 | 170.4 | | | 109.98 | 16.65 | | | 0.39 |
| 637 | | Кура отварная(голень) с маслом сливочным | | | 120 | | | | | 21.1 | 16.6 | - | | | 206.25 | | | | 0.04 | - | | | 20 | | | | | - | 39 | | | 143 | 20 | | | 1.8 |
| 859 | | Компот из свежих яблок с витамином «С» | | | 200 | | | | | 0,2 | 0,2 | 22,3 | | | 110 | | | | 0,02 | - | | | - | | | | | - | 12 | | | 2,4 | - | | | 0,8 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | - | | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | | | 34,8 | 13,2 | | | 0,44 |
| 43 | | Салат из свежей капусты раст .маслом | | | 60 | | | | | 0.86 | 3.65 | 5.02 | | | 56.34 | | | | 0.01 | 5.70 | | | - | | | | | - | 21.09 | | | 24.58 | 12.54 | | | 0.80 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **34.5** | **35.51** | **126.94** | | | **1014.63** | | | | **0.71** | **18.6** | | | **21.17** | | | | | **2.12** | **307.95** | | | **618.63** | **171.59** | | | **8.29** |
| 4 день четверг | Обед | | 87 | | Суп картофельный с рыбными консервами | | | 250 | | | | | 6.89 | 6.72 | 11.47 | | | 133.8 | | | | 0,08 | 7.29 | | | 12.0 | | | | | - | 36.24 | | | 141.22 | 37.88 | | | 1.01 |
| 279 | | Тефтели мясные | | | 60 | | | | | 8.87 | 9.83 | 11.71 | | | 171.0 | | | | 0.06 | 0.85 | | | 39 | | | | | - | 43.9 | | | 106.7 | 21.6 | | | 0.96 |
| 203 | | Макароны отварные подлив | | | 150 | | | | | 2.29 | 11 | 14.44 | | | 166 | | | | 0.07 | 8.67 | | | 31 | | | | | - | 23.9 | | | 61.8 | 27.8 | | | 0.98 |
| 348 | | Компот изюм и урюка с витамином «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | 1,08 | | | - | | | | | - | 6,4 | | | 3,6 | - | | | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | - | | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | | | 34,8 | 13,2 | | | 0,44 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **21.25** | **27.95** | **81.7** | | | **658.52** | | | | **0.26** | **17.89** | | | **82** | | | | | **0.52** | **119.64** | | | **348.12** | **100.48** | | | **3.57** |
| 5 день пятница | Обед | | 99 | | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | | | 250 | | | | | 41,88 | 3,5 | 97,35 | | | 564,23 | | | | 1,45 | 3,43 | | | 0,3 | | | | | 17,05 | 232,7 | | | 601,8 | 196,75 | | | 17,25 |
| 244 | | Рыба припущенная с овощами | | | 80 | | | | | 6.12 | 0.81 | 2.54 | | | 42 | | | | 0.04 | 0.77 | | | 3 | | | | | - | 10.30 | | | 67.4 | 8 | | | 0.43 |
| 312 | | Пюре картофельное со сливочным маслом | | | 150 | | | | | 3.51 | 25.08 | 5.7 | | | 261.03 | | | | 0.05 | 1.53 | | | 0.27 | | | | | 0.66 | 170.4 | | | 109.98 | 16.65 | | | 0.39 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | 1,08 | | | - | | | | | - | 6,4 | | | 3,6 | - | | | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | - | | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | | | 34,8 | 13,2 | | | 0,44 |
| 43 | | Салат из отварной свеклы с растит. маслом | | | 60 | | | | | 0.85 | 3.05 | 5.41 | | | 52.44 | | | | 0.02 | 19.47 | | | - | | | | | - | 22.42 | | | 16.57 | 9.1 | | | 0.31 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | **55.56** | | **32.84** | **155.08** | | | | **1107.42** | | **1.61** | | **26.28** | | | | **3.57** | | | | **18.23** | | **451.42** | | **834.15** | | **243.7** | | **19** |
| 6 день понедельник | Обед | | 111 | | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной | | | 250 | | | | 2,38 | | 5,07 | 12,99 | | | | 117 | | 0,112 | | 0,95 | | | | 1,15 | | | | 0,1 | | 27,3 | | 14,13 | | 27,2 | | 0,73 |
| 608 | | Котлета из говядины | | | 80 | | | | 7.78 | | 5.78 | 7.85 | | | | 114.38 | | 0,05 | | 0,08 | | | | 14.38 | | | | - | | 21.88 | | 83.19 | | 16.06 | | 0.75 |
| 171 | | Греча рассыпчатая подлив | | | 150 | | | | 5.6 | | 4.51 | 26.47 | | | | 168.6 | | 0,05 | | - | | | | - | | | | - | | 4.86 | | - | | 8.62 | | 1.1 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | 0,04 | | - | 24,76 | | | | 94,2 | | 0,01 | | 1,08 | | | | - | | | | - | | 6,4 | | 3,6 | | - | | 0,18 |
|  | | Хлеб витаминизированный | | | 40 | | | | 3,16 | | 0,4 | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | - | | | | - | | | | 0,52 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | **22.45** | | **19.98** | **98.18** | | | | **673.52** | | **0.214** | | **3.35** | | | | **1.15** | | | | **0.82** | | **69.58** | | **67.43** | | **71.4** | | **2.46** |  | **3,82** | **37,63** | **37,63** | **268** |
| 7 день вторник | Обед | | 82 | | Борщ с капустой накурином бульоне со сметаной | | | 250 | | | | 0,75 | | 0,05 | 5,3 | | | | 100,8 | | - | | 12,9 | | | | 1,02 | | | | 0,1 | | 85,9 | | 21,75 | | 10,62 | | 0,85 |
| 279 | | Тефтели мясные | | | 60 | | | | 8.87 | | 9.83 | 11.71 | | | | 171.0 | | 0.06 | | 0.85 | | | | 39 | | | | - | | 43.9 | | 106.7 | | 21.6 | | 0.96 |
| 312 | | Пюре картофельное со сливочным маслом | | | 150 | | | | 3.51 | | 25.08 | 5.7 | | | | 261.03 | | 0.05 | | 1.53 | | | | 0.27 | | | | 0.66 | | 170.4 | | 109.98 | | 16.65 | | 0.39 |
| 441 | | Компот из плодов шиповника с вит. «С» | | 200 | | | | 0,68 | | | 0,28 | 24,8 | | | | 117,08 | | - | | 80 | | | | 0,28 | | | | - | | 19,2 | | 4,92 | | 3,08 | | 0,68 |
|  | | Хлеб пшеничный витаминизированный | | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | - | | | | - | | | | 0,52 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
| 38 | | Салат из моркови яблоками | | 60 | | | | 0.54 | | | 0.09 | 4.26 | | | | 22.2 | | 0.03 | | 3.14 | | | | - | | | | - | | 13.0 | | 23.0 | | 16.0 | | 0.56 |
|  |  | | |  | | **ИТОГО:** |  | | | | **25.53** | | | **37.54** | | **66.48** | | | | **756.94** | | **6.48** | | **123.18** | | | | **7.41** | | | **1.28** | | **318.1** | | **435.62** | | **75.8** | | **8.02** |
| 8 день среда  среда | Обед | | | 88 | | Суп гороховый на курином бульоне со сметаной | 250 | | | | 7,8 | | | 48 | | 15,94 | | | | 552,3 | | 0,29 | | 1 | | | | - | | | 2,45 | | 53 | | 95,4 | | 37 | | 2,68 |
| 637 | | Птица отварная (голень) | 120 | | | | 21,1 | | | 13,6 | | - | | | | 206,25 | | 0,04 | | - | | | | 20 | | | - | | 39 | | 143 | | 20 | | 1,8 |
| 304 | | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | | | | 8,73 | | | 14,61 | | 75 | | | | 447,72 | | 0,6 | | - | | | | 0,15 | | | 1,5 | | 140,76 | | 392,1 | | 115,23 | | 3,6 |
| 332 | | Кисель из концентрата плодов с вит.»С» | 200 | | | | 0,31 | | | - | | 39,4 | | | | 160 | | 0,012 | | 2,4 | | | | - | | | 0,2 | | 22,46 | | 18,5 | | 5,58 | | 0,19 |
|  | | Хлеб витаминизированный | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | - | | | | - | | | 0,52 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | | | **40.83** | | | **76.61** | | **135.02** | | | | **1393.99** | | **0.98** | | **2.08** | | | | **20.15** | | | **4.47** | | **248.36** | | **668.9** | | **185.43** | | **8.7** |
| 9 день четверг | Обед | | | 102 | | Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной | 250 | | | | 1 | | | 0.18 | | 7.55 | | | | 34.1 | | 0.02 | | 9.5 | | | | 0.98 | | | 0.1 | | 75.18 | | 34.23 | | 14.7 | | 0.98 |
| 436 | | Жаркое по - домашнему | 50/100 | | | | 17.21 | | | 4.67 | | 13.72 | | | | 165.63 | | 0.13 | | 5.61 | | | | 15.0 | | | - | | 19.44 | | 210.63 | | 5.61 | | 2.52 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 200 | | | | 0,04 | | | - | | 24,76 | | | | 94,2 | | 0,01 | | 1,08 | | | | - | | | - | | 6,4 | | 3,6 | | - | | 0,18 |
|  | | Хлеб витаминизированный | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | - | | | | - | | | 0,52 | | 9,2 | | 34 | | 13,2 | | 0,44 |
|  | |  | |  | | **Итого:** |  | | | **21.57** | | | | **5.45** | | | **62.89** | | |  | |  | | |  |  | | | |  | | |  |  | | |  |  | |
| 10 день пятница | | Обед | | 200 | | Суп-пюре картофельный на курином бульоне с гренками | 250 | | 5,33 | | | | | 7,68 | | | 28 | 205 | | | | 0,12 | | | 6,08 | - | | | - | | | | 68,63 | - | | | - | 1,23 | |
| 591 | | Гуляш из говядины | 70 | | 11,64 | | | | | 13,43 | | | 2,31 | 176,8 | | | | 0,02 | | | 0,74 | - | | | 0,45 | | | | 11,44 | 123,3 | | | 17,6 | 2,45 | |
| 203 | | Макаронные изделия со сливочным маслом | 150 | | 5,6 | | | | | 4,51 | | | 26,47 | 168,6 | | | | 0,05 | | | - | - | | | 1,95 | | | | 4,86 | 37,2 | | | 21,14 | 1,1 | |
| 348 | | Компот из кураги с вит. «С» | 200 | | 0,81 | | | | | 0,05 | | | 26,17 | 101,85 | | | | 0,02 | | | 0,8 | - | | | - | | | | 32,53 | - | | | - | 0,69 | |
|  | | Хлеб витаминизированный | 60 | | 3,16 | | | | | 0,4 | | | 19,32 | 93,52 | | | | 0,04 | | | - | - | | | 0,52 | | | | 9,2 | 34,8 | | | 13,2 | 0,44 | |
| 33 | | Салат из свеклы | 60 | | 0.86 | | | | | 3.65 | | | 5.02 | 56.34 | | | | 0.01 | | | 5.70 | - | | | - | | | | 21.09 | 24.58 | | | 12.54 | 0.80 | |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **32,03** | | | | | **35,38** | | | **133,93** | **974,67** | | | | **0,3** | | | **18,33** | **-** | | | **2.92** | | | | **177,15** | **236,27** | | | **63,19** | **7,84** | |