

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по  
Белгородской области в Яковлевском районе

  
« 31 » \_\_\_\_\_ Сучалкин Б.Н.  
20 19 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Байцуровская начальная общеобразовательная  
школа» \_\_\_\_\_ Т.В. Кривошей

« 31 » августа 20 19 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Байцуровская начальная  
общеобразовательная школа»  
Осенне – зимний период**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>Завтрак 7-11 1-ая неделя</b>													
274	Каша молочная манная	200	8,9	8,78	35,8	258	0,05	0,6	39	132,5	109	19	0,3
	Батон с сыром	44/2	6,45	5	3,5	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,072	0	15,3	58,58	0	3,2	0	0	3,5	0,96	6,22
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоко	200	0,3		8,6	40	0,26			56	11	9	0,6
	<b>Всего</b>					<b>629,1</b>							
<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,1	8,09	0,19	18,26	55,91	23,27	0,88
601	Каша пшеничная	150	12,6	15	41,5	343	0,09	1,5	0,04	26,4	166	38	1,9
486	Рыба тушеная	80	9,84	5,43	2,55	129,39	0,06	1,5	0	8,2	11,3		0,2
585	Сок	200	1	0	21,2	88	0,13	72	0	28	100	20	1,44
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>859,39</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1488,49</b>							
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>													
257	Каша гречневая с сахаром	200	7,29	8,72	30,4	223	0,08	2	0,6	264,7	260,1	57,2	1,66

	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Пирог с творогом	70	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Мёд	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	<b>Всего</b>					<b>749,1</b>							
<b>Обед:</b>													
	Салат из свеклы	70	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
<b>136</b>	Рассольник	200	1,6	9,02	28	216,36	0,28	16,5	0,02	34,7	101	40,2	2,28
<b>273</b>	Рагу из овощей	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Шницель из говядины	75	11,9	10,8	12	195,7	0,26	0	0	299	263	16	1,2
<b>591</b>	Кисель	200	0,2	0	15	61	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>969,06</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1718,16</b>							
<b>СРЕДА</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Оладьи с повидлом	100	7,32	2,53	4,47	177,93	0,08	0,22	0,62	264,7	81,3	57,2	2,44
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоко	200	0,3		8,6	40	0,26			56	11	9	0,6
	<b>Всего</b>					<b>567,54</b>							
<b>Обед</b>													
	Помидор соленый	50											
<b>197</b>	Щи с капустой	200	1,84	8,66	10,8	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
<b>384</b>	Плов из мяса птицы	150	5,28	7,69	37,7	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22

	Йогурт	200	7	2,88	8,33	76,88	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Рулет с маком	70	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,5 4	14,19	0,97
	<b>Всего</b>					<b>741,56</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1309,1</b>							

**ЧЕТВЕРГ**

**Завтрак:**

	Каша пшеничная с маслом	200	5,28	7,69	37,7	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254, 1	76,9	6,22
	Колбаса отварная	100	6,45	3,6	18,7	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,01 5	61,5	59,5	7	0,58
	Мёд	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	<b>Всего</b>					<b>457,5</b>							

**Обед:**

	Икра кабачковая	35	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
<b>170</b>	Борщ со сметаной	200/25	1,84	8,66	10,8	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109, 7	44,8	2,03
<b>201</b>	Картофель отварной	150	3,15	8,25	21,8	189	0,135	13,2	0	58,35	82,9 5	25,5	0,9
	Бедрa тушеные	100	10,025	9,13	4,04	136,35	0,045	0,75	0,02	9,64	113, 23	15,58	0,89
<b>628</b>	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	56	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>819,63</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1277,1 3</b>							

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак:**

	Сырники со сметаной	110/20	17/22	10,78	25,4	269,44	0,06	0,51	0	137,88	118	109,3	0,78
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8

	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Яблоко	200	0,3		8,6	40	0,26			56	11	9	0,6
	<b>Всего</b>					<b>476,03</b>							

**Обед:**

	Огурец соленый	50											
<b>204</b>	Суп гречневый	200	2,8	8,9	23,7	184	0,14	16,5	0,02	21,7	81	22,6	1,4
<b>413</b>	Макароны отварные	150	5,28	7,69	37,7	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22
<b>422</b>	Тефтеля с соусом	75	14,8	18,2	19,2	300	0,07	0,1	0	36,67	176,67	26,67	1,33
<b>883</b>	Кисель	200	0,2	0	15	61	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>814,4</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1290,43</b>							

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Завтрак:**

**2-ая неделя**

<b>384</b>	Каша вязкая ячневая	200	4,8	10	21,4	196	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22
	Батон,масло,сыр	50/10/20	6,45	5	3,5	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	<b>Всего</b>					<b>457,5</b>							

**Обед:**

	Помидор соленый	50											
<b>197</b>	Рассольник со сметаной	200	2,25	4	14,8	114,35	0,125	15,72	0,5	39,75	1	33,75	1,25
<b>384</b>	Рисовая каша с маслом	150	6,7	8,7	31	223	2,07	2	0,06	265	262	55,8	1,6
<b>408</b>	Оладьи печеночные	75	8,8	9,7	0	121	0,015	1,3	1,15	51	139	15	0,45

883	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,2	4		60	175	25	3,6
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>722,35</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1179,85</b>							

**ВТОРНИК**

**Завтрак:**

274	Макароны с сыром	200/20	8,1	9,26	30,6	240,5	0,08	0	12	35,02	18	0,92	0,9
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63							
	Булка "Плюшка"	100	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоко												
	<b>Всего</b>					<b>766,6</b>							

**Обед:**

73	Салат из свежей капусты	50	1,12	3,8	2,5	40,5	0,3	10,03	0,005	39	59	8,95	0,44
	Суп с фрикадельками	200	2,54	8,76	24,2	196,02	0,11	16,5	0,02	19,3	65,5	24,7	1,06
201	Картофель отварной	150	3,15	8,25	21,8	189	0,135	13,2	0	58,35	82,95	25,5	0,9
322	Рыбная котлета	60	9,84	5,43	2,55	129,39	0,06	1,5	0	8,2	11,3	39,4	0,2
944	Чай с лимоном	200	0,072	0	15,3	58,58	0	3,2	0	0	3,5	0,96	6,22
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>816,49</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1583,09</b>							

**СРЕДА**

**Завтрак:**

	Блины	120	7,32	2,53	4,47	177,93	0,08	0,22	0,62	264,7	81,3	57,2	2,44
	Молоко сгущёное	30	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,5 4	14,19	0,97
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,01 5	61,5	59,4	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	<b>Всего</b>					<b>704,03</b>							

**Обед:**

204	Суп гречневый	200	2,8	8,9	23,7	184	0,14	16,5	0,02	21,7	81	22,6	1,4
255	Каша перловая с маслом	150	8,4	10,8	41,3	160,36 5	0,315	0	0	12,6	0	84,15	2,85
	Сосиска с соусом	70	8,4	13,4	0	144	0,13	0	0	5	105	12	1,3
637	Кисель	200	0	0	20	79	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					770,36 5							
	<b>Всего за день</b>					<b>1474,3 95</b>							

**ЧЕТВЕРГ**

**Завтрак:**

390	Каша манная	200	5,28	7,69	37,7	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254, 1	76,9	6,22
	Батон с маслом и сыром	44/10/20	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,5 4	14,19	0,97
	Чай	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,01 5	61,5	59,5	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоко	200	0,3		8,6	40	0,26			56	11	9	0,6
	<b>Всего</b>					<b>592,5</b>							

**Обед:**

	Салат из свеклы	50	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
136	Суп пшённый	200	2,54	8,46	24,2	186	0,11	16,5	0,02	19,3	65,5	24,7	1,06

257	Каша рисовая	150	6,7	8,7	31	223	2,07	2	0,06	265	262	55,8	1,6
416	Котлета с подливой	75	10,4	13,5	10,2	203	0,07	0,5	0,03	11,5	160	2,05	1,2
	Сок	200	10	0	23,4	94	0,02	4	0	200	18	10	0,4
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>1017</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1609,5</b>							
<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Завтрак:</b>													
273	Макароны отварные с колбасой	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Батон	44	2,3	1,5	16,9	86	0,05	0	0	0,7	2,5	9,9	0,4
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,015	0,5	0,015	61,5	59,4	7	0,58
	Мёд	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	<b>Всего</b>					<b>797,1</b>							
<b>Обед:</b>													
	Салат из св.капусты	50	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3					
136	Суп гороховый	200	5,48	4,74	19,7	75,05	0,075	4,5	0,1	2,01	24	12	1,9
201	Жаркое по-домашнему	150	3,15	8,25	21,8	189	0,135	13,2	0	58,35	82,95	25,5	0,9
	Йогурт	200	0	0	20	79	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб	75	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	<b>Всего</b>					<b>678,05</b>							
	<b>Всего за день</b>					<b>1475,15</b>							