

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Байцуровская начальная общеобразовательная
школа» _____ Т.В. Кривошей
от «26» января 2021 г. приказ №9

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

№ ре- сеп- тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак		7-11		1-ая неделя									
	Сырники со сметаной	110/30	17,22	10,78	25,44	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	5,5	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
	Всего					476,03							
	Всего					629,1							
Обед:													
	Суп картофельный с макарон	200	2,32	2	16,8	96	0,1	6,09	0,19	18,26	55,91	23,27	0,88
601	Каша пшеница	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
	Всего					859,39							
	Всего за день					1488,49							
ВТОРНИК													
Завтрак													
257	Каша гречневая с сахаром	200	7,29	8,72	30,43	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
	Печенье	30	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Всего					749,1							
Обед:													
	Салат из свеклы	70	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
136	Рассольник со сметаной	200	1,8	9,02	28,02	216,36	0,28	16,5	0,02	34,7	101	40,2	2,28
273	Рагу из овощей	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Шницель	75	11,9	10,8	12	195,7	0,26	0	0	299	263	16	1,2
591	Кисель	200	0,2	0	15,01	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
	Всего					969,06							
	Всего за день					1718,16							

СРЕДА													
Завтрак													
	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
	Всего					567,54							
Обед													
	Помидор соленый	50											
197	Щи со сметаной	200	1,84	8,66	10,79	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
384	Плов из мяса птицы	150	5,28	7,69	37,73	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
	Вафли	30	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Всего					741,56							
	Всего за день					1309,1							
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак:													
	Каша пшеница с маслом	200	5,28	7,69	37,73	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	0,015	61,5	59,5	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Всего					457,5							
Обед:													
	Икра кабачковая	35	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
170	Борщ	200/25	1,84	8,66	10,79	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
201	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,135	13,2	0	58,35	82,95	25,5	0,9
	Бедро тушеные	100	10,025	9,13	4,04	136,35	0,045	0,75	0,02	9,64	113,23	15,58	0,89
628	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
	Всего					819,63							
	Всего за день					1277,13							
ПЯТНИЦА													
Завтрак:													
274	Каша молочная мнвая	200	8,9	8,78	35,77	258	0,05	0,6	39	132,5	109	19	0,3
	Батон с сыром	44/20	6,45	5	3,5	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
944	Чай с лимоном	200	0,072	0	15,26	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
	Всего					629,1							
	Огурец соленый	50											
204	Суп гречневый	200	2,8	8,9	23,7	184	0,14	16,5	0,02	21,7	81	22,6	1,4
413	Макаронь отварные	150	5,28	7,69	37,73	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22
422	Тедтеля с соусом	75	14,8	18,2	19,2	300	0,07	0,1	0	36,67	178,67	26,67	1,33
883	Кисель	200	0,2	0	15,01	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
	Всего					814,4							
	Всего за день					1290,43							

ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак:													
2-ая неделя													
384	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
	Всего					457,5							
Обед:													
	Помидор соленый	50											
197	Рассолник	200	2,25	4	14,75	114,35	0,125	15,72	0,5	39,75	1	33,75	1,25
384	Рисовая каша с маслом	150	6,7	8,7	31	223	2,07	2	0,05	265	262	55,8	1,6
408	Гуляш	75	8,8	9,7	0	121	0,015	1,3	1,15	51	139	15	0,45
883	Компот из свежих яблок	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
	Всего					722,35							
	Всего за день					1179,85							
ВТОРНИК													
Завтрак:													
274	Макарон с сыром	200/20	8,1	9,26	30,55	240,5	0,08	0	12	35,02	18	0,92	0,9
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63							
	Батон	33	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												
	Всего					766,6							
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	24,21	196,02	0,11	16,5	0,02	19,3	65,5	24,7	1,06
201	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	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	15,26	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
	Всего					816,49							
	Всего за день					1583,09							
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 сгущенное	30	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	59,4	7	0,58
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Всего					704,03							
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	41,25	160,365	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
	Всего					770,365							
	Всего за день					1474,395							

ЧЕТВЕРГ													
Завтрак:													
390	Каша манная	200	5,28	7,69	37,73	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22
	Батон с маслом и сыром	44/10/20	5,08	7,9	43,3	266	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Чай с лимонном	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
	Всего					592,5							
Обед:													
	Салат из свеклы	50	0,73	5	3,95	108	0,03	15,8	0	18,7	34,8	15,7	1,1
136	Суп пшеничный	200	2,54	8,46	24,21	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	55,6	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
	Всего					1017							
	Всего за день					1609,5							
ПЯТНИЦА													
Завтрак:													
273	Макаронь отварные с колбас	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
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Всего					797,1							
Обед:													
	Салат из св. капусты	50	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3					
136	Суп гороховый	200	5,48	4,74	19,74	75,05	0,075	4,5	0,1	2,01	24	12	1,9
201	Жаркое по-домашнему	150	3,15	8,25	21,75	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
	Всего					678,05							
	Всего за день					1475,15							