Согласовано: Утверждаю:

ТО Управление роспотребнадзора Директор МБОУ Вельминовская СОШ им.

 Л.С. Филина

по Брянской области

 В.В. Кокорев Филина Л.В.

 2020г. 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД (возраст 7-11 лет)

**Осенне-зимний период**

**1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК**  |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50 руб. 50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша рисовая молочная | 150 | 3,88 | 5 | 21,76 | 251 | 97,58 |  |  | 0,31 | 0,04 | 0,12 | 0,4 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 1 | 1 | 120 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | Сдобный рожок с | 35 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 | 0,7 |  |  |  | 13 | 41,5 | 17,5 | 0,7 |
| 6 | Маслом сливочным | 5 | 0,6 | 4,15 | 0,1 | 37,4 | 0.01 |  | 0.39 |  | 3,32 | 66,7 | 2,73 | 0.02 |
| 15 | Сыром | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,10 | 0,01 |  | 0,1 | 26 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |  | 75,8 | 2,2 | 0,03 |  | 10 |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **552,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  | **ВТОРНИК** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50 руб. 50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 170 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 0,24 | 5,62 | 0,04 |  | 33,2 | 203 | 63,2 | 3,65 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 0,02 | 1,6 | 0,01 |  | 7,05 | 13,2 | 5,34 | 0,21 |
| 648 | Кисель из концентрата + вит «С» | 200 | 0,1 |  | 32,1 | 135 | 0,01 | 3 |  |  | 5,6 |  |  | 0,18 |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |  |
|  | Пряник | 60 | 1,13 | 1,39 | 19,19 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **781,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДА** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50РУБ.50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 150 | 8,6 | 12,8 | 38,24 | 198 | 151 | 68,6 |  | 1,99 | 0,2 | 0,171 | 0,91 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 1 | 1 | 120 | 0,2 |  |  |  |  |
| 404 | Блины с сгущ. молоком | 90 | 10 | 12,8 | 74,9 | 374,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20.2 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **720,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  | **ЧЕТВЕРГ** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50руб. 50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 293 | Птица запечённая | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 0,2 | 43,0 |  | 54,5 | 132 | 20,3 | 1,62 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 504,76 | 1,55 | 13,7 | 73,4 | 1,55 | 0,16 | 0,03 |  |  |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 0,02 | 1,6 | 0,01 |  | 7,05 | 13,2 | 5,34 | 0,21 |
| 348 | Компот из изюма + вит «С» | 200 | 0,4 |  | 35 | 141 | 86 | 8 | 2,6 | 0,6 |  |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 | 7,8 | 17 | 41 | 0,7 | 0,07 |  | 13 |  |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |  |
| 338 | Банан | 100 | 2,2 |  | 31,4 | 96 |  | 27 | 0,4 |  | 0,7 |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **1281,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50 РУБ.50коп** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с сгущ. молоком | 150 | 12,2 | 10,4 | 19,0 | 279,6 |  | 14,6 | 0,7 |  | 78,3 | 65,2 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 1 | 1 | 120 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | Булочка сдобная | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 | 8,1 | 10 |  | 0,3 |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |  | 75,8 | 2,2 | 0,03 |  | 10 |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **721,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50 руб.50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 591 | Гуляш мясной |  80 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 24,36 | 26,01 | 2,32 | 30,5 | 0,17 | 1,28 | 0,0 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 243,75 |  | 0.09 |  | 12,6 | 27,3 | 8,4 | 1,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 1 | 1 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 | 7,8 | 17 | 0,7 | 0,07 |  | 13 |  |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |
| 15 | Сыром | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,10 | 0,01 |  | 0,1 |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **775,35** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВТОРНИК** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50РУБ.50коп.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 | Рисовая запеканка | 170 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 240,65 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 33,2 | 203 |  | 63,2 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 0,02 | 1,6 | 0,01 |  | 7,05 | 13,2 | 5,34 |
|  | Сдобный рожок  | 35 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 | 0,7 |  |  | 13 | 41,5 | 17 | 0,7 |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,8 | 145,2 | 0,04 | 1,06 |  |  | 22,1 | 120 | 18 |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **694,19** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  | **СРЕДА** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50руб.50коп** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 | Рыба припущенная  | 80 | 13,52 | 0,52 | 0.25 | 60 | 11,4 | 9 | 120,5 | 0,41 | 0,05 |  | 0,45 | 6 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 227,04 | 0,1 | 2,4 |  |  | 23,5 |  |  | 0,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200/20 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 9,74 | 7,66 | 15,97 | 0,27 |  | 0,01 | 0,41 | 0,08 |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |  |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 | 7,8 | 17 | 0,7 | 0,07 |  | 13 |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **652,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50РУБ.50коп** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 | 5,8 | 5,8 | 29,0 | 295 | 0,05 | 0,4 |  |  | 83,6 |  |  | 0,33 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,8 | 145,2 | 0,04 | 1,06 |  |  | 22,1 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Сдобный рожок  | 35 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 | 0,7 |  |  |  | 13 | 41,5 | 17,5 | 0,7 |
| 15 | Сыром | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,10 | 0,01 |  | 0,1 | 26 |
| 338 | Банан | 100 | 2,2 |  | 31,4 | 96 |  | 27 | 0,4 |  | 0,7 |  |  |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **697,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****Сб. рец.****Шк. пит. 2004** | **Наименование блюд** | **Масса блюда****в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич. ценность ккал** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** | **А** |
| белки | Жиры | углеводы |
|  | **ПЯТНИЦА** |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **50руб.50коп** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Котлета мясная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 35 | 25,7 |  | 1.2 | 0,08 |  | 0,12 | 23 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 113,5 | 11,10 | 73,32 | 0,21 | 0,03 | 0,17 | 1,01 |  |
| 1 | Хлеб  | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 |  |  | 0,62 | 0,05 | 0,03 |  |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200/20 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 6,4 |  | 3,6 | 0,18 |  | 0,01 | 1,8 | 0,0 |
|  | Печенье  | 30 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |  | 75,8 | 2,2 | 0,03 |  | 10 |  |
|  | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **680,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |

ИСП. Ответственная по питанию Копцова О.А. 89605539579