

**Типовое 10-дневно меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во 1-ю
смену МКОУ «Цебаринская СОШ»
2020-2021год.**

Возрастная категория 7-11лет

День: День 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		27,22	15,9	67,18	609,02	0,29	1,48	39,1	295,34	109,35	16,12	2,79
2	Каша пшенная молочная вязкая	200	11,12	8,9	38,3	290	0,26	1,36	0	143,54	0	0,52	1,48
3	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	81,72	0	0	0	12	0	6	0,8
4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
6	Сыр сычужный твердый(порциями) Российск	15	3,48	4,44	0	54,6	0	0,12	39	132	87	5,4	0,15
7	ОБЕД	19,88	19,438	116,02	744,69	0,464	39,114	67,2	119,97	332,46	104,13	5,642	19,88
8	Суп овощной со сметаной	250	3,6	4,25	16,92	117,35	0,08	16,65	0	37,35	58,98	25,55	1,48
9	Тефтели мясные	80	7,28	5,92	7,68	120	0,032	0,72	0	17,6	85,6	15,2	0,64
10	Соус сметанный с томатом	48	2,88	1,248	1,44	37,44	0,192	1,344	67,2	11,52	31,68	2,88	0,192
11	Рис припущенный	150	5,25	3,6	38,7	216	0,03	0	0	15	76,5	27	0,6
12	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	12	4	4	0,8
13	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
14	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
15	Овощи свежие в нарезке	60	0,12	0,66	2,3	36,6	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54

16	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,1	35,338	183,2	1353,71	0,754	40,594	106,3	415,31	441,81	120,25	8,432
----	----------------	--	------	--------	-------	---------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

День: День 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		15,1	13,9	78,52	506,98	0,11	1,3	20	163,38	121,16	44,06	1,95
2	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	11,2	8	38,8	288	0,04	0	20	28	82	26	0,8
3	Какао с молоком	200	3,66	3,62	24,96	148,48	0,04	1,3	0	129,38	19,66	13,86	0,82
4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
5	ОБЕД	28,124	20,548	104,6	564,102	0,3256	32,284	0,086	291,812	1159,636	91,75	7,242	28,124
6	Салат зеленый с огурцом с раст.маслом	60	8,472	0,6	1,176	83,352	0,018	6,54	0,078	26,262	8,976	10,56	0,312
7	Рассольник по- ленинградски	250	5,33	3,5	13,3	115,75	0,1	16,75	0	14,05	49,3	18,65	0,85
8	Рыба по-русски с картофелем	200	11,23	10,6	42,3	114	0,07	3,65	0,008	199,7	949	21,3	0,556
9	Соус томатный	48	2,112	0,768	3,744	38,4	0,0096	1,344	0	9,6	44,16	3,84	0,384
10	Сок фруктовый	200	0,2	1	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8	2,8
11	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
12	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
13	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	43,224	34,448	183,12	1071,082	0,4356	33,584	20,086	455,192	1280,796	135,81	9,192	43,224

День: День 3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		28,5	15,74	61,42	596,5	0,27	1,54	39,1	312,02	253,67	72,9	3,03
2	Каша овсяная молочная вязкая	200	12,4	8,74	32,54	277,48	0,24	1,42	0	160,22	144,32	57,3	1,72
3	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	3,48	4,44	0	54,6	0	0,12	39	132	87	5,4	0,15
4	Чайс с сахаром	200	0	0,2	14	81,72	0	0	0	12	0	6	0,8
5	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
6	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
7	ОБЕД		26,076	27,118	114,49	818,49	0,519	13,704	67,2	187,48	348,31	61,64	6,522
8	Салат витаминный с раст маслом	60	3,096	0,98	3,9	47,7	0,024	12,12	0	18,78	9,9	8,44	0,6
9	Суп рисовый с картофелем	250	2,75	2,25	15,5	95	0,025	0	0	32,5	222,5	22,5	0,5
10	Котлеты	80	11	16,78	12,9	218	0,104	0,24	0	56,08	22	4,4	2,5
11	Соус сметанный с томатом	48	2,88	1,248	1,44	37,44	0,192	1,344	67,2	11,52	31,68	2,88	0,192
12	Макаронные изделия отварные	150	5,8	2,2	39,57	236,25	0,1	0	0	41,5	2,13	4,02	1,3
13	Компот из сухофруктов	200	0	0,1	19,4	76,8	0	0	0	9	0	1,9	0,04
14	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной из	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17

	муки 2 сорта												
16	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,576	42,858	175,91	1414,99	0,789	15,244	106,3	499,5	601,98	134,54	9,552

День: День 4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		57,82	17,46	107,08	1023,2	0,15	1,7	240,1	281,3	418,35	45,2	1,61
2	Пудинг творожныйс изюмом	200	43,2	13,6	59,8	686	0,1	1	240	238	344	40	1,2
3	Подлива фруктовая	15	0	0,1	10	38,5	0	0,3	0	1,5	2	1	0,05
4	Кофейный напиток	200	2	1,4	22,4	116	0,02	0,4	0	34	50	0	0
5	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
6	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
7	ОБЕД		16,99	29,74	84,48	613,7	0,39	54,9	0	119,02	531,42	115	7,11
8	Томаты свежие в нарезке	60	0,12	0,66	2,28	14,4	0,036	15	0	8,4	15,6	15,6	0,54
9	Борщ со сметной	250	5,5	2,8	16,3	125	0,08	16	0	55	192	32	1,2
10	Жаркое по- домашнему	200	10,82	22,72	18,12	261	0,2	22,1	0	25,52	257,72	47,9	3,78
11	Кисель из ягод заморож	200	0	0	26	106	0	1,8	0	12	6	2	0,2

12	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
13	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
14	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,81	47,2	191,56	1636,9	0,54	56,6	240,1	400,32	949,77	160,2	8,72

День: День 5

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		32,3	22,784	82,38	730,48	0,426	3,784	67,3	122,9	86,16	21,5	5,052
2	Биточки	80	11	16,776	12,89	218,09	0,104	0,24	0	56,08	22	4,4	2,4
3	Соус сметанный с томатом	48	2,88	1,248	1,44	37,44	0,192	1,344	67,2	11,52	31,68	2,88	0,192
4	Макаронные изделия отварные	150	5,8	2,2	39,57	236,25	0,1	0	0	41,5	2,13	4,02	1,3
5	Чай с лимоном	200/7	0	0,2	13,6	56	0	2,2	0	6	8	6	0,8
6	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
7	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
8	ОБЕД		22,26	28,52	120,18	807,75	0,59	129,93	12,03	120,84	277,28	91,87	9,4
9	Салат из моркови с яблоком с раст.маслом	60	1,2	0,78	6,42	40,2	0,036	2,58	12	19,2	31,8	20,4	0,36

10	Суп рыбный	250	2,68	2,18	17,05	101,35	0,1	17,35	0,03	28,2	54,38	22,95	0,9
11	Котлета рубленая запеченная с оусом	100	11,4	14,2	13	213	0,08	0	0	21	129	26	1,5
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,23	7,4	38,13	245,9	0,3	0	0	20,34	0	1,02	4,65
13	Компот из плодов шиповника	200	0,2	0,4	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
14	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
16	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,56	51,304	202,56	1538,23	1,016	133,714	79,33	243,74	363,44	113,37	14,452

День: День 6

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		25,94	16,42	65,42	588,42	0,102	0	36,1	135	189,75	31,8	2,24
2	Макаронные изделия с тертым сыром	180	13,32	13,86	36,54	324	0,072	0	36	115,2	167,4	21,6	1,08
3	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	81,72	0	0	0	12	0	6	0,8
4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
6	ОБЕД		19,75	22,8	90,16	643,92	0,474	41,67	4204	127,2	376,86	86,36	8,74
7	Салат из моркови с яблоком с раст.маслом	60	1,2	0,78	6,42	40,2	0,036	2,58	12	19,2	31,8	20,4	0,36

8	Суп с макаронными изделиями	250	5,27	4,4	7,38	114,5	0,05	1,63	0	12,35	14,68	3,88	1,63
9	Печень по - строгановски	80	7,36	10,8	6,88	127,2	0,144	10,16	4192	24	191,2	13,6	4
10	Картофельное пюре	150	5,37	3,26	21,7	148,72	0,17	25,5	0	41,55	73,08	28,98	1,16
11	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
12	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	12	6	2	0,2
13	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
14	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,69	39,22	155,58	1232,34	0,576	41,67	4240,1	262,2	566,61	118,16	10,98

День: День 7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		26,96	15,34	61,3	586,12	0,29	1,42	39,1	286,94	109,35	16,1	4,79
2	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,86	8,34	32,42	267,1	0,26	1,3	0	135,14	0	0,5	3,48
3	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	81,72	0	0	0	12	0	6	0,8
4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
6	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	3,48	4,44	0	54,6	0	0,12	39	132	87	5,4	0,15
7	ОБЕД		27,41	32,784	94	762,93	0,725	39,324	85,2	216,63	274,96	93,71	7,802
8	Суп гороховый	250	3,77	7,35	21,93	151,4	0,25	14,88	0	37,93	43,88	16,33	2,1

9	Биточки из говядины	80	11	16,776	12,89	218,09	0,104	0,24	0	56,08	22	4,4	2,4
10	Соус сметанный с томатом	48	2,88	1,248	1,44	37,44	0,192	1,344	67,2	11,52	31,68	2,88	0,192
11	Овощное рагу	150	6,75	2,85	15,9	136,5	0,075	12	0	57	97,5	40,5	1,2
12	Компот из сухофруктов	200	0	0,1	19,4	76,8	0	0	0	9	0	1,9	0,04
13	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
14	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
15	Салат зеленый с помидорами и раст.маслом	60	2,46	0,9	0,66	35,4	0,03	10,86	18	27	19,8	10,2	0,48
16	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,37	48,124	155,3	1349,05	1,015	40,744	124,3	503,57	384,31	109,81	12,592

День: День 8)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		26,09	18,94	41,05	383,2	0,127	2,9	196	95,4	265,13	19,5	2,49
2	Омлет натуральный	140	23,8	14,46	2,24	186,7	0,047	0	196	50,4	180,13	10,3	1,96
3	Зеленый горошек отварной консерв	25	0,05	0,8	1,65	10	0,03	2,5	0	5	15,5	5	0,2
4	Кофейный напиток	200	2	1,4	22,4	116	0,02	0,4	0	34	50	0	0
5	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33

6	ОБЕД		17,272	23,986	98,214	649,35	0,4706	61,424	8	162,6	556,89	121,398	6,394
7	Огурцы свежие в нарезке	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,018	6	0	13,8	0	0	0,36
8	Борщ со сметаной	250/10	5,5	2,8	16,3	125	0,08	16	0	55	192	32	1,2
9	Рыба жареная	80	4,08	12,8	2,48	98,4	0,072	0,64	8	27,2	134,4	20	0,56
10	Соус томатный	48	2,112	0,768	3,744	38,4	0,0096	1,344	0	9,6	44,16	3,84	0,384
11	Картофель отварной	150	4,74	3,058	24,31	152,55	0,183	35,64	0	16,8	86,13	34,158	1,35
12	Кисель из ягод	200	0	0	26	106	0	1,8	0	12	6	2	0,2
13	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
14	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
15	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,362	42,926	139,264	1032,55	0,5976	64,324	204	258	822,02	140,898	8,884

День: День 9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК		21,83	20,54	52	487,1	0,864	27,7	8,1	91,67	293,35	65,26	3,056
2	Рыба припущенная	80	1,92	14,24	0	72,8	0,088	0	8	29,6	149,6	23,2	0,64
3	Соус белый	48	1,92	0,48	1,82	26,88	0,576	0	0	6,72	40,32	2,88	0,096

4	Картофельное пюре	150	5,37	3,26	21,7	148,72	0,17	25,5	0	41,55	73,08	28,98	1,16
5	Чайс лимоном	200/7	0	0,2	13,6	56	0	2,2	0	6	8	6	0,8
6	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
7	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
8	ОБЕД		20,8	22,61	107,35	727,15	0,287	118,38	42	159,9	453,53	76,82	5,73
9	Салат из свежих овощей с раст.маслом	60	2,46	0,84	1,98	34,2	0,024	7,74	18	23,4	22,8	9,6	0,42
10	Суп рисовый с картофелем	250	2,75	2,25	15,5	95	0,025	0	0	32,5	222,5	22,5	0,5
11	Бефстроганов	80	9,04	13,36	4,72	154,4	0,064	0,64	24	30,4	144	19,2	1,52
12	Макаронные изделия отварные	150	5,8	2,2	39,57	236,25	0,1	0	0	41,5	2,13	4,02	1,3
13	Компот из плодов шиповника	200	0,2	0,4	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
14	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
16	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,63	43,15	159,35	1214,25	1,151	146,08	50,1	251,57	746,88	142,08	8,786

День: День 10

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Жиры	Белки	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

1	ЗАВТРАК		26,28	11,38	75,44	587,18	3,67	5,7	0,1	213,18	178,01	102,06	2,98
2	Запеканка творожно- морковная со сметаной	200/15	10	5,4	35,6	256	3,6	4,4	0	76	136	84	1,8
3	Какао с молоком	200	3,66	3,62	24,96	148,48	0,04	1,3	0	129,38	19,66	13,86	0,82
4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0,24	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Масло сливочное (порциями)	10	12,38	0,08	0,12	112,2	0	0	0,1	1,8	2,85	0	0,03
6	ОБЕД		14,396	11,9	93,86	700,28	0,3	44,4	0,017	262,5	911	102,1	5,17
7	Томаты свежие в нарезке	60	0,12	0,66	2,28	14,4	0,036	15	0	8,4	15,6	15,6	0,54
8	Щи из свежей капусты	250	2,5	2,3	3,8	48	0,05	15,5	0	55	190	25	0,8
9	Плов из птицы	200	11,026	5,18	38,8	420,58	0,12	8,5	0,017	169	641,3	40	1,64
10	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	12	4	4	0,8
11	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	20	0,16	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
12	Хлеб ржаной из муки 2 сорта	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
13	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,676	23,28	169,3	1287,46	3,97	50,1	0,117	475,68	1089,01	204,16	8,15