Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательня школа №1
г. Южи Ивановской области

Согласовано:
Директор МБОУСОШ №2 г. Южи
_____ (Кокорева Е.Н.)
28 февраля 2022г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ №1
г.Южи, Ивановской обл.
_____ **Н.В. Бекетова**
"28" 02 2022г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов

Период :Весенний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтрак														
День 1				14,52	9,77	88,85	624	0,21	0,15	0,98	113,63	48,84	2,40	232,69
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№311, тт№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	10,30	7,50	48,16	329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				18,38	23,67	47,55	591	0,06	0,26	3,84	472,22	32,58	0,76	220,41
1		Сыр плавленый	1 шт	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,05	0,24	150,00	7,50	0,17	17,40
2	№335	Макар. запеч. с яйцом и маслом	150/5	8,88	7,27	38,17	201	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	прил. 1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Фрукт	220	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				25,09	24,24	86,64	842	0,24	0,83	1,67	304,86	54,33	3,95	445,40
1														
2		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№366	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150/20	6,30	8,38	25,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
4	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				26,74	11,32	60,33	515	0,21	0,26	21,22	175,86	53,04	1,85	878,58
1		Капуста квашенная	60	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№451	Биточек жаренный из говядины	90	13,44	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84

5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				14,70	9,27	106,84	706	0,04	0,09	2,33	239,78	18,71	1,51	138,78
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№302, т4с246	Каша гречневая вязкая со слив.маслом	150/10	10,28	7,05	48,16	329	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
4	№640	Кисель фруктовый	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				16,07	23,55	63,09	558	0,19	0,60	0,97	127,97	36,65	3,86	262,62
1		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшенная со сливочным маслом	150/10	4,47	3,70	41,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				13,51	19,37	99,41	711	0,19	0,60	0,97	161,19	186,53	6,73	516,34
1	№16	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№451	Котлета жар. из говядины	90	13,44	10,80	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отв. со слив. маслом	150	6,40	7,50	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
4		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				19,76	21,95	86,30	551	2,15	0,42	87,26	328,10	65,10	1,53	1047,05
1		Сыр плавленый	1 шт	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,05	0,24	150,00	7,50	0,17	17,40
2	732,733	Оладьи со сгущ.молоком	100/20	9,25	5,60	56,80	220	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
3	прил. 1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Фрукт	220	1,06	0,00	21,30	108	0,10	0,20	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
6														
День 9				14,78	18,20	35,45	350	0,15	0,60	1,30	181,30	30,20	2,94	314,35
1		Яйцо вареное	1 шт	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	ę302т4 стр.24	Каша манная со слив.маслом	150/10	2,00	3,00	34,80	228	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95

3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6														
День 10				17,36	19,30	45,59	687	0,07	0,28	0,98	121,70	33,51	2,42	344,47
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№492	Плов из птицы	200	12,60	9,50	39,95	350	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
Обед														
День 1				24,68	22,51	86,27	774	0,50	0,46	44,51	202,67	128,22	8,02	2536,80
1		Капуста квашенная	60	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№488	Бедро куриное тушеное	80	12,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				18,47	12,53	97,93	600	0,77	0,34	17,30	225,25	69,30	2,88	609,30
1	№19	Помидор свежий	60	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	200/12,5/10	5,05	11,39	10,12	110	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№436	Жаркое по-домашнему с курицей	150	9,40	6,35	16,45	188	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 3				26,10	19,10	116,69	855	0,23	0,26	4,21	156,81	202,51	8,92	931,34
1	№49	Салат из моркови	60	0,75	0,06	7,14	31	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	17,07	129	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40

3	№499	Котлета жаренная рубленная куриная	90	9,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№508	Греча отварная со сливочным маслом	150	8,70	2,10	42,60	279	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
5	700	Напиток из черной смородины	200	0,10	0,00	24,90	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				29,17	36,76	110,91	966	2,22	0,34	31,48	132,99	114,39	6,39	1603,59
1	№78	Икра свекольная	60	0,84	6,06	4,08	74	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	8,16	13,55	131	0,04	0,04	0,14	16,89	10,11	0,83	90,43
3	№431	Печень по-строгановски	90	14,20	14,00	18,90	289	0,01	0,15	0,00	26,30	29,90	1,26	154,00
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	150	4,19	8,30	38,60	313	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				23,26	17,97	74,88	672	0,34	0,32	20,04	154,89	79,96	4,33	1221,99
1	№16	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	200/12,5/10	1,40	5,30	6,07	115	0,04	0,04	14,02	37,79	16,60	0,64	244,02
3	№377	Рыба жаренная	90	14,20	5,10	3,15	120	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				24,34	31,30	98,16	740	0,39	0,27	27,64	155,70	129,98	6,97	1901,93
1	№19	Помидор свежий	60	0,54	4,26	2,34	51	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной*	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№451	Биточек жаренный из говядины	90	10,83	8,06	10,50	158	0,05	0,05	0,00	19,23	18,06	1,07	145,80
4	№511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

День 7				18,36	14,12	91,12	585	0,20	0,21	9,60	102,41	57,44	3,07	783,70
1	№89	Сельдь с луком и маслом	40	1,91	3,00	1,09	40	0,02	0,02	2,78	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной 1 категории	200/12,5	1,84	4,35	16,31	105	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3	№436	Жаркое по-домашнему с курицей	150	9,40	6,35	16,45	188	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				21,91	27,28	89,27	766	0,31	0,34	13,40	124,68	108,93	5,40	1067,34
1	№49	Салат из моркови	60	0,75	0,06	7,14	31	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/12,5	5,98	6,70	12,99	150	0,13	0,14	9,46	31,59	37,39	1,40	611,70
3	№499	Котлета жаренная рубленная куриная	90	9,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№214,514	Капуста тушенная	150	3,00	8,28	19,26	169	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
5	700	Напиток из черной смородины	200	0,10	0,00	24,90	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 9				26,01	26,92	83,27	680	2,30	0,29	15,68	133,82	74,87	3,56	1074,54
1	№78	Икра свекольная	60	0,84	6,06	4,08	74	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	8,16	13,55	131	0,04	0,04	0,14	16,89	10,11	0,83	90,43
3	№388	Котлета жаренная рыбная	90	9,14	4,91	9,71	123	0,06	0,09	0,69	44,67	19,91	0,66	202,65
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				24,33	28,66	102,95	765	0,21	0,15	15,55	108,79	61,96	4,90	600,63
1	№19	огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	200/12,5/10	5,05	11,39	10,12	110	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40

3	№456	Зразы рубленные из говядины	70	10,50	9,80	10,30	165	0,05	0,05	0,00	19,23	18,06	1,07	145,80
4	№332,516	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,20	7,03	32,55	208	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

Всего за 10 дней

№ п/п		Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтраки														
		Всего		180,90	180,64	720,06	6134	3,51	4,09	121,52	2226,61	559,49	27,95	4400,68
Обеды														
		Всего		236,63	237,15	951,45	7401	7,45	2,97	199,41	1498,01	1027,56	54,42	12331,16
Общее количество за 10 дней														
		Всего		417,53	417,79	1671,51	13535	10,96	7,06	320,93	3724,62	1587,05	82,37	16731,84

Зав. столовой Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.,сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017 год.