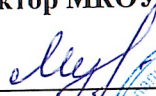


Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Архиповская средняя школа
155700, Ивановская область, Савинский район, с. Архиповка, ул. Советская, д.14
Тел. 8 (49356) 9-61-34, 9-62-17

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МКОУ Архиповской СШ



Т.Г. Мuryгина

Приказ от 30.08.2021 г.
№ 81



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов
(ЗАВТРАКИ)

Период: :осенне -зимний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
Завтрак														
День 1				18,22	13,39	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, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	14,00	11,12	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				27,30	29,15	66,88	888	0,33	0,97	19,54	403,12	68,53	6,07	884,31
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732, 733	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,55	5,60	56,80	394	0,21	0,38	16,26	225,90	41,45	3,20	564,50
3	прил. 1	Чай с сахаром	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		Яблоко	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				22,95	14,16	71,79	787	0,13	0,31	0,71	284,99	40,24	2,39	201,83
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		Сыр Хохланд	1 шт	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,05	0,24	150,00	7,50	0,17	17,40
3	№366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	13,00	7,30	16,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
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 4				31,37	7,86	88,79	548	0,25	0,26	5,43	110,11	55,92	4,03	934,75
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№451	Голень куриная тушеная	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	4,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№638	Компот из свежих яблок	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	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	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				10,48	7,28	76,15	469	0,13	0,06	2,33	28,23	24,64	2,80	125,23
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	-	8,49	8,02	0,80	36,04
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	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	75	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№332,516	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
5	№694	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
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 6				20,07	23,55	59,09	558	0,19	0,60	0,97	127,97	36,65	3,86	262,62
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	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	37,08	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

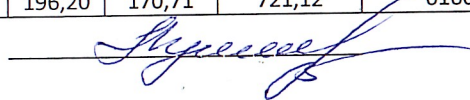
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				15,78	22,13	68,54	574	0,19	0,60	0,97	158,84	45,39	2,94	388,73
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№488	Бедро куриное тушеное	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№332, 516	Макар. отвар. со слив.маслом	150	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
4	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
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 8				21,87	20,67	60,32	539	2,21	0,35	86,31	86,35	66,39	2,14	1096,62
	№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
1	№377	Рыба жаренная	75	14,70	5,10	3,15	120	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
2	№485	Винегрет овощной	150	2,10	15,15	10,20	185	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
3	№694	Компот												
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		Апельсин	220	1,06	0,00	21,30	108	0,10	0,20	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
День 9				19,31	8,68	99,92	610	0,14	0,08	0,10	45,62	150,21	6,58	344,15
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№451	Котлета жаренная из говядины	75	11,83	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№508	Греча отвар. со слив. маслом	150	12,00	7,80	42,60	279	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96

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	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				8,85	23,84	40,79	563	0,17	0,26	2,33	119,27	50,92	2,62	348,06
1	№413	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	377	Рыба жаренная	75	14,70	5,10	3,15	120	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
3	№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
4	№690	Компот	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	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		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

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	
Завтраки														
	Всего	196,20	170,71	721,12	6160	3,95	3,63	119,67	1478,13	587,73	35,82	4818,98		

Повар



Лукашова Т.Ф.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год