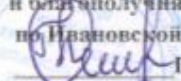


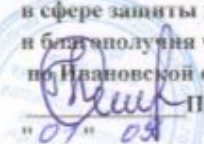
Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Архиповская средняя школа
155700, Ивановская область, Савинский район, с. Архиповка, ул. Советская, д.14
Тел. 8 (49356) 9-61-34, 9-62-17; arhipovskaya_ssh@ivreg.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Архиповской СШ


Т.Г. Мурьнина
"01" 09 2020 г.
СШ



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ивановской области

П.А. Колесник
"01" 09 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

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	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		Яблоко	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,0 0	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 3				22,94	12,36	71,78	674	0,13	0,3 0	0,71	284,81	40,23	2,38	201,60
1														
2		Сыр Хохланд	1 шт	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,0 5	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	0,2 2	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	0,0 1	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				23,80	8,36	57,69	540	0,28	0,3 6	6,11	166,73	61,92	3,16	957,14
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,1 2	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№451	Биточек жаренный из говядины	75	10,83	10,80	12,00	196	0,08	0,1 2	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	4,13	15,68	155	0,14	0,1 2	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	0,1 1	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				17,79	10,93	81,31	533	0,13	0,2 4	2,33	334,79	36,22	1,46	233,59

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	№335	Макар. запеч. с яйцом и маслом	150/5	8,88	6,61	31,67	201	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
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 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 пшениная 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	№413	Сосиска отварная	68	7,77	16,73	1,12	186	0,00	0,00	0,00	12,25	7,00	0,63	77,00

3	№332, 516	Макар. отвар. со слив.маслом	150	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,0 2	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	0,1 5	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				23,67	30,77	78,04	698	2,25	0,8 2	87,02	239,10	73,80	4,19	1197,55
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,4 4	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№485	Винегрет овощной	150	2,10	15,15	10,20	185	2,00	0,0 2	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,1 5	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Апельсин	220	1,06	0,00	21,30	108	0,10	0,2 0	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
День 9				19,31	8,68	99,92	610	0,14	0,0 8	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	0,0 2	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	0,1 2	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	0,0 4	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	0,0 1	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				18,23	30,25	45,47	630	0,24	0,2 3	0,98	113,21	30,12	2,06	272,38
1	№413	Колбаса отварная	50	6,10	9,00	0,00	151	0,13	0,0 9	0,00	9,50	8,50	0,85	105,50
2	№330, 514	Бобовые отварные	150	7,38	13,25	39,84	255	0,05	0,0 2	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,1 1	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,0 1	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

Обед

День 1				29,65	19,00	76,14	718	0,52	0,4 8	31,42	198,93	139,82	8,04	2552,31
1	№49	Салат из моркови	60	0,90	2,40	6,60	52	0,03	0,0 4	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	4,19	3,33	17,38	111	0,15	0,0 6	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№488	Бедро куриное тушеное	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,1 5	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	0,1 2	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,1 0	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

									1					
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				20,23	12,53	97,93	600	0,77	0,3 4	17,30	225,25	69,30	2,88	609,30
1	№43	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,0 2	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	17,07	129	0,06	0,1 6	1,30	129,14	16,92	0,37	166,10
3	№436	Жаркое подомашнему с курицей	150	11,35	7,35	16,45	188	0,08	0,1 2	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	0,0 1	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 3				29,11	30,69	101,70	846	2,20	0,2 4	4,21	141,17	189,02	8,87	900,65
1	№19	Салат из свежих помидор	60	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,0 2	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	1,55	4,39	10,12	110	0,03	0,0 4	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№499	Котлета жаренная рубленная куриная	75	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,1 2	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№508	Греча отварная со сливочным маслом	150	8,70	7,80	42,60	279	0,06	0,0 4	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96

5	№700	Напиток из черной смородины	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,60	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				22,88	63,24	88,70	727	0,34	0,31	31,48	170,02	125,50	7,20	2144,93
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	39,60	12,99	150	0,13	0,14	9,46	31,59	37,39	1,40	611,70
3	№413	Сосиска отварная	68	7,70	16,73	1,12	186	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00
4	№332,516	Макароны 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		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				22,72	20,83	66,78	601	0,30	0,32	35,15	179,58	82,23	3,92	1285,73
1	№43	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
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	75	14,70	5,10	3,15	120	0,08	0,1	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52

									2					
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,1 2	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,0 1	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				24,81	31,46	94,33	760	0,28	0,2 6	23,51	141,56	112,41	6,15	1618,30
1	№19	Салат из свежих помидор	60	0,54	4,26	2,34	51	0,03	0,0 4	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	6,16	13,55	131	0,04	0,0 4	0,14	16,89	10,11	0,83	90,43
3	№451	Биточек жаренный из говядины	75	10,83	8,06	10,50	158	0,05	0,0 5	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	0,0 2	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,1 0	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,0 1	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 7				24,66	25,55	86,14	682	0,24	0,2 5	9,60	119,55	89,66	4,77	846,09
1	№49	Салат из моркови	60	0,75	0,06	7,14	31	0,03	0,0 4	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной 1	200/12,5	1,84	4,35	16,31	105	0,07	0,0 5	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23

День 9				22,10	15,40	89,11	623	0,29	0,30	38,62	156,19	94,55	5,53	1793,32
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	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	200/12,5/10	1,55	4,39	10,12	110	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№436	Жаркое подомашнему с курицей	150	11,35	7,35	16,45	188	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4		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				24,43	68,04	95,77	808	2,24	0,25	20,83	108,79	90,70	4,62	996,33
1	№78	Салат из отварной свеклы	60	0,84	6,06	4,08	74	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/12,5	5,98	39,60	12,99	150	0,13	0,14	9,46	31,59	37,39	1,40	611,70
3	№456	Зразы рубленые из говядины	70	11,50	9,40	10,30	165	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	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	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	Белк и	Жир ы	Угледо ы	Калорийнос ть	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	

Завтраки

	Всего		207,1 1	189,5 7	717,57	6329	4,09	4,3 4	119,7 1	1987,8 2	591,91	35,0 9	4974,76
--	-------	--	------------	------------	--------	------	------	----------	------------	-------------	--------	-----------	---------

Обеды

	Всего		241,4 1	305,4 1	891,19	7003	7,55	3,0 4	237,6 2	1635,9 8	1087,8 2	56,9 9	14179,8 6
--	-------	--	------------	------------	--------	------	------	----------	------------	-------------	-------------	-----------	--------------

Общее количество за 10 дней

	Всего		448,5 1	494,9 8	1608,76	13332	11,6 4	7,3 8	357,3 3	3623,8 0	1679,7 3	92,0 8	19154,6 2
--	-------	--	------------	------------	---------	-------	-----------	----------	------------	-------------	-------------	-----------	--------------

Повар

Лукашова Т.Ф.

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