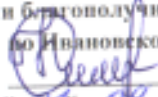


Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Архиновская средняя школа  
155700, Ивановская область, Савинский район, с. Архиновка, ул. Советская, д.14  
Тел. 8 (49356) 9-61-34, 9-62-17; arhipovskaya\_ssh@ivreg.ru

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ Архиновской СШ

  
Т.Г. Мурыгина  
" 07 " 09 2020 г.  


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ивановской области  
  
П.А. Колесник  
" 07 " 09 2020 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 5-11 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	Ka
<b>Завтрак</b>														
День 1				24,24	12,55	113,42	890	0,27	0,19	1,27	147,70	62,25	2,80	292,46
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,55	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№311, т№4, с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	18,67	8,34	64,20	439	0,24	0,16	1,17	136,27	53,64	1,59	239,08
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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				31,58	31,95	95,28	1085	0,40	1,09	24,96	478,42	82,34	7,13	1072,41
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 сгущённым молоком	150/30	12,83	8,40	85,20	591	0,28	0,50	21,68	301,20	55,26	4,26	752,60
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	70	3,19	0,34	20,40	99	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				26,06	5,52	91,62	1038	0,14	0,33	0,59	174,18	39,38	2,45	218,81
1														
2	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,01	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
3	№366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	17,30	0,97	22,00	488	0,08	0,29	0,49	156,75	26,57	0,91	137,53
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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				30,95	9,39	73,66	634	0,33	0,42	7,14	184,53	77,92	4,26	1160,39
1	№16	Салат их свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
2	№451	Биточек жаренный из говядины	100	14,44	14,40	16,00	261	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78

3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
4	№690	Кофейный напиток на сгущённом 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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 5				32,18	4,80	78,57	473	0,15	0,19	2,60	140,79	30,42	1,57	238,29
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	№97	Сыр Российский	30	6,90	8,70	14,50	180	0,01	0,09	0,48	300,00	15,00	0,33	34,80
3	№335	Макароны, запечённые с яйцом и маслом	200/5	11,84	8,81	42,20	268	0,07	0,02	_	10,17	9,63	0,96	43,25
4	№694	Какао на сгущённом 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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 6				22,46	27,54	73,51	672	0,21	0,63	1,26	133,65	37,70	3,89	266,25
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	200/10	5,96	4,93	49,40	327	0,10	0,18	1,16	73,40	21,30	0,52	101,00
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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия	40	3,60	11,06	8,40	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7				29,11	23,59	83,40	656	1,20	0,64	1,26	160,52	47,00	3,10	395,94
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	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,20	7,93	38,00	241	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				23,55	35,96	76,17	733	2,65	0,83	87,70	241,10	75,90	4,31	1206,35

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	№485	Винегрет овощной	200	2,80	20,20	13,60	247	2,40	0,03	10,40	15,80	10,50	0,48	93,40
3	№694	Какао на сгущённом 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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Апельсин	220	1,06	0,22	21,30	108	0,10	0,20	76,00	44,00	35,20	0,89	798,60
День 9				23,72	10,45	121,25	729	0,16	0,09	0,10	46,64	180,93	7,82	410,74
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	100	15,77	14,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	14,40	9,36	51,10	335	0,07	0,05	0,00	26,40	160,31	5,49	305,95
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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	60	8,02	0,84	51,34	252	0,04	0,01	0,00	6,50	8,20	0,66	43,50
День 10				22,76	37,40	53,43	650	0,32	0,28	0,98	119,64	35,98	2,65	332,34
1	№413	Колбаса отварная	75	9,15	13,50	0,00	226	0,19	0,14	0,00	14,25	12,75	1,28	158,25
2	№330,514	Бобовые отварные	180	8,86	15,90	47,80	306	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
3	№690	Кофейный напиток на сгущённом 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	70	3,19	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	40	5,35	0,56	34,20	168	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
<b>Обед</b>														
День 1				32,37	19,30	90,95	826	0,63	0,54	35,17	240,18	170,14	9,19	2872,13
1	№49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	87	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	4,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№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
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 2				29,85	16,22	112,11	715	0,29	0,45	27,89	284,70	94,31	3,42	783,72
1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№160	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	5,87	21,34	161	0,08	0,20	1,63	161,43	21,15	0,46	207,63
3	№436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	15,10	9,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 3				37,44	33,93	120,57	1059	0,32	0,31	6,38	163,06	229,74	11,26	1050,61
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	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	250/25/10	1,93	5,48	12,65	137	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	100	20,94	18,66	13,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	10,40	9,30	51,10	335	0,07	0,05	0,00	31,05	160,31	5,49	305,95
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 4				26,37	74,55	105,96	839	0,44	0,38	35,50	203,80	154,25	8,24	2403,15
1	№49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,48	49,50	16,24	187	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
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	180	6,20	7,93	38,00	241	0,07	0,02	0,00	10,17	9,63	0,96	43,25
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 5				29,68	23,77	79,17	751	0,39	0,40	49,95	232,52	108,24	4,99	1624,54

1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	1,76	6,63	7,59	144	0,05	0,05	17,53	47,24	20,75	0,80	305,03
3	№377	Рыба жаренная	100	19,60	6,80	4,20	160	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
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
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 6				33,13	37,89	114,04	996	0,31	0,35	21,79	136,47	109,74	8,04	1658,27
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	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	8,33	7,70	16,94	164	0,05	0,05	0,17	21,11	12,64	1,04	113,04
3	№451	Биточек жаренный из говядины	100	15,77	14,40	16,00	261	0,01	0,15	0,00	26,30	19,90	2,00	213,40
4	№520	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,19	15,30	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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 7				32,06	32,77	104,57	854	0,34	0,33	13,00	158,37	122,91	6,18	1110,96
1	№49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,90	52	0,05	0,07	3,67	49,07	36,48	0,68	192,15
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной 1 категории	250/25	2,30	5,44	20,39	131	0,09	0,06	7,41	33,07	27,19	1,09	497,79
3	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	100	20,94	18,66	13,86	330	0,10	0,16	0,00	32,06	25,56	2,26	237,78
4	№214,534	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
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
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 8				26,60	21,04	111,99	789	0,51	0,38	37,90	253,57	123,85	6,39	1809,93

1	№43	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,10	9,40	88	0,02	0,03	25,18	55,30	17,15	0,65	166,30
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	5,23	4,16	21,73	139	0,19	0,07	5,34	38,79	34,60	2,06	467,58
3	№388	Котлета жаренная рыбная	100	12,18	6,54	12,94	164	0,08	0,12	0,92	59,56	26,54	0,88	270,20
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	4,95	18,82	186	0,16	0,14	6,16	55,75	33,66	1,26	769,27
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 9				30,08	17,40	117,25	825	0,40	0,38	35,88	191,49	117,53	6,69	2020,88
1	№89	Сельдь с луком и маслом	55	2,63	1,13	1,50	55	0,04	0,04	5,56	23,00	14,00	0,60	141,00
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной 1 категории со сметаной	250/25/10	1,93	5,48	12,65	137	0,04	0,06	9,54	47,29	23,95	1,17	334,26
3	№436	Жаркое домашнему с курицей	200	15,10	9,80	21,60	250	0,10	0,16	0,78	30,06	24,78	0,74	247,36
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	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
6		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
День 10				27,64	84,50	111,10	961	0,35	0,31	29,95	132,30	112,48	5,57	1234,66
1	№78	Салат из отварной свеклы	100	1,40	10,01	6,80	124	0,04	0,04	16,20	23,00	14,00	0,60	141,00
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,48	49,50	16,24	187	0,16	0,18	11,83	39,49	46,74	1,75	764,62
3	№456	Зразы, рубленные 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	180	4,19	15,30	38,60	313	0,04	0,02	1,62	0,00	21,78	0,61	46,66
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

6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13
7		Хлеб пшеничный	60	2,74	0,29	17,50	85	0,06	0,01	0,00	10,57	7,40	0,59	49,13

**Всего за 10 дней**

№ п/п		Наименование блюда	Возрастная категория 11 - 18 лет											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Co	Mg	Fe	Ka

**Завтраки**

Всего			266,61	199,15	860,31	7560	5,83	4,69	127,86	1827,17	669,82	39,98	5593,97
-------	--	--	--------	--------	--------	------	------	------	--------	---------	--------	-------	---------

**Обеды**

Всего			305,22	361,37	1067,71	8616	3,98	3,82	293,41	1996,46	1343,19	69,97	16568,85
-------	--	--	--------	--------	---------	------	------	------	--------	---------	---------	-------	----------

**Общее количество за 10 дней**

Всего			571,83	560,52	1928,02	16176	9,80	8,52	421,27	3823,63	2013,01	109,95	22162,82
-------	--	--	--------	--------	---------	-------	------	------	--------	---------	---------	--------	----------

повар

Лукашова Т. Ф.

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