



« Утверждаю».

Директор школы –

Дегтярева Л.В.

10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов

МКОУ Копанянская ООШ

в 2020-2021 учебном году

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	макароны отварные с сыром	150	4,50	6,00	22,00	165	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
тк	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
377	чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Итого:			10,34	6,84	58,08	343	0,14	0,1	0	2	26,95	87,04	27,6	2,47
Обед														
45	салат из капусты белокачанной (с 01.03 тушеная капуста)	100	2,00	11,60	4,60	113	0	11,5	0	0,67	98,33	128,33	8,33	1,33
148	суп лапша домашняя	200	4,08	4,72	19,36	261	0,11	15,84	0,75	1,67	17,75	65,9	25,96	1,07
171	каша гречневая рассыпчатая	150	1,60	4,05	15,00	170	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
487	бедро куриное отварное	100	23,3	12,08	0	328	0,05	0	0,2	0,21	40	143	20	2,5
379	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			34,21	32,91	73,28	1025,50	0,21	27,98	0,97	3,07	257,28	454,83	222,89	8,02

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний и весенний

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	омлет натуральный с маслом	150	20,5	11	2,8	363	0,02	0	0	0,2	35,3	196 *	5,5	1,1
379	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,60	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
тк	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
тк	печенье	50	3,75	8,50	33,50	125	0,04	0	0,001	1,75	14,5	45	10	1,05
Итого:			26,89	19,94	65,94	645,00	0,14	0,10	0,00	1,95	64,75	294,01	35,10	3,82
	Обед													
21	овощи свежие порционно (огурец)	60	0,80	0,00	3,40	16	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
88	щи со свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	77	0,06	14,78	0	1,1	98,34	37,94	16,96	0,664
291	плов из курицы	150	14,90	19,00	24,10	327	0,1	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8
379	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			20,21	23,40	71,02	573,50	0,22	23,51	0,14	1,98	163,65	213,04	79,93	11,48

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	каша молочная рисовая с изюмом	150	6	11,7	50,9	333	0,09	0,7	0,09	0,6	244,9	338,9	40,11	1,35
3	Бутерброд с сыром	40	1,7	15,1	10,26	246	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
377	чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Итого:			10,90	27,20	82,20	681,00	0,14	0,80	0,15	0,60	264,05	356,44	83,11	3,18
Обед														
	огурец соленый	50	0,3	0	50,5	3,5	0	0	1,1	28	0	13	3,1	0
101	суп картофельный с рисом	200	1,68	2,18	16,74	93	0,1	15,6	0,74	0,15	16,8	76,64	28,2	1,08
260	гуляш из говядины	100	15,4	6,4	3,7	134	0,041	1,23	0	2,42	9,88	117,7	14,82	1,68
202	макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	225	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
349	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,10	27,90	162	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			25,94	9,72	154,76	711,00	0,22	22,83	1,84	32,07	64,98	285,76	69,02	4,37

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	каша манная молочная	150	4,83	6,67	19,65	159	0,04	5,13	0,01	0,14	14,24	39,6	16,04	1,4
379	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	*1,4	0,28
тк	батон	50	2,95	3,80	29,00	162	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого:			15,84	22,91	68,34	575,00	0,19	2,60	0,02	0,00	70,20	109,46	117,17	9,62
Обед														
52	салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104	0,15	5,5	0	0	268	157,69	29,32	1,38
101	суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93	0,1	4	0	0,4	32,51	123,6	10	0,91
312	пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
229	рыба тушеная с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			18,82	18,60	91,97	610,10	0,49	20,58	0,24	3,59	467,51	633,95	137,75	5,04

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
315	Лапшиной	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	125/15	5,61	4,32	37,72	213	0,04	0,1	0,008	0,9	40,4	83,3	18,2	0,6
тк		Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
377		чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Итого:				11,45	5,16	73,80	391,00	0,12	0,20	0,01	0,90	55,35	136,34	37,80	2,27
Обед															
70		овощи свежие порционно (помидор)	50	0,60	0,10	2,30	13	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
82		суп гречневый	200	1,52	5,33	8,65	137	0,07	15,05	0,11	0,9	41,4	102,1	22	0,9
171		рис отварной	150	3,80	8,80	41,00	258	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
290		птица тушеная	100	13,30	17,10	3,40	221	0,069	1,19	0,09	0,593	34,64	172,7	21,23	1,879
тк		Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
389		сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92	0,10	6,00	0,00	0,40	36,00	26,00	21,00	0,95
Итого:				23,38	31,77	94,87	814,50	0,31	37,39	0,21	2,86	156,68	429,98	121,07	5,36

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
202	макароны отварные	150	5,50	4,07	35,30	208	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
243	сосиска отварная	80	7,70	18,40	3,40	210	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
тк	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
379	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,60	81	0	0,1	0	0	5,35	8,21	4,4	0,83
Итого:			10,56	10,64	64,18	397,00	0,17	0,76	0,02	0,13	132,35	186,04	66,43	2,90
Обед														
21	салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0,90	5,00	4,30	66	0,04	9,17	0,31	0,44	24,28	40,01	18,21	0,76
62	суп рыбный из консервов	200	6,89	6,72	11,47	134	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
487	бедро куриное отварное	100	23,3	12,08	0	328	0,05	0	0,2	0,21	40	143	20	2,5
171	каша пшеничная	150	6,80	10,20	41,30	284	0,1	0	0	0,9	12,4	72	49	1
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			41,13	34,44	98,21	993,10	0,32	20,06	12,71	2,07	154,60	479,75	148,29	6,31

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	каша гречневая жидкая молочная с маслом	150/7,5	4,72	9,8	28,1	219	0,087	0,66	0,021	0,13	117,4	133	46,83	1,23
377	чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
тк	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:			7,85	10,49	63,65	447	0,1	5,24	0,1	0,69	49,97	88,58	24,46	2,18
Обед														
45	овощи свежие порционно (огурец)	60	0,80	0,00	3,40	16	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,08	16,50	109	0	5,92	0	0	30,64	14,32	29,44	0,4
259	жаркое по-домашнему	150	17,10	7,80	21,00	365	0,1	5,77	0	2,62	48,64	176,35	28,87	3,3
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			22,74	12,32	82,04	671,10	0,17	19,49	0,20	3,14	131,16	282,59	89,41	5,04

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний и весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	омлет натуральный с маслом	150	20,5	11	2,8	363	0,02	0	0	0,2	35,3	196 *	5,5	1,1
382	кофейный напиток	200	1,36	0,00	29,02	134	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
тк	батон	50	2,80	0,40	24,40	120	0,05	0,00	0,00	0,40	11,40	112,00	12,40	0,20
Итого:			24,66	11,40	56,22	617,00	0,07	0,04	0,01	2,10	49,17	310,22	19,22	1,41
Обед														
101 Лапшина	икра кабачковая	100	1	9	7	97	0,04	22,84	2,36	0,62	36,05	29,03	18,15	0,87
148	суп лапша домашняя	200	4,08	4,72	19,36	261	0,11	15,84	0,75	1,67	17,75	65,9	25,96	1,07
511	рис отварной	150	3,80	8,80	41,00	258	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
487	курица отварная	100	23,3	12,08	0	328	0,05	0	0,2	0,21	40	143	20	2,5
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			35,42	35,04	108,50	1125,10	0,28	42,28	3,51	3,27	152,52	403,83	115,20	6,07

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	макароны отварные с сыром	150	4,50	6,00	22,00	165	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
тк	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
377	чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
Итого:			10,34	6,84	58,08	343,00	0,14	0,10	0,00	2,00	26,95	87,04	27,60	2,47
Обед														
131	зеленый горошек консервированный	60	3,23	1,63	3,48	41	0,03	5,76	0,008	1,35	14,35	36,72	12,1	0,48
102	суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,12	0,8	0	0,8	86,4	84,2	29,6	2,08
312	пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
229	рыба тушеная с овощами	100	17,00	8,50	0,00	145	0,02	0,8	0,002	1,1	80	270	40	1,1
376	чай с лимоном	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,6
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			27,49	19,51	62,95	631,10	0,36	14,71	0,24	3,92	258,68	551,39	131,60	5,56

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний и весенний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	суп молочный с вермшелью	200	6	3,84	24,24	156	0,1	1,84	0,001	0,46	178,07	148	28,2	0,62
382	кофейный напиток	200	1,36	0,00	29,02	134	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
тк	батон	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Итого:			10	4,28	68,3	366	0,18	1,88	0,011	1,96	190,14	195,02	44,72	1,57
Обед														
70	овощи свежие порционно (помидор)	50	0,60	0,10	2,30	13	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
82	борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	94	0,07	15,05	0,11	0,9	41,4	102,1	22	0,9
171	каша гречневая рассыпчатая	150	1,60	4,05	15,00	170	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
260	гуляш из курицы	100	11,24	8,12	3,56	187	0,02	0,36	0	2,32	19,07	121,07	18,88	1,42
379	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	3,16	0,44	19,32	94	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			18,19	18,06	63,83	617,50	0,14	31,20	0,13	3,94	180,07	352,77	225,23	6,04