

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вороновская начальная общеобразовательная школа»

Специалист ТОТУФС по надзору
В сфере прав потребителей и благополучия
По томской области в Шегаарском районе
Н.С. Жаркова _____
« ____ » _____ 2022г.

Утверждаю
Директор школы
С.А. Евнина
« ____ » _____ 2022г.
«Вороновская начальная общеобразовательная школа»
М.П. «Вороновская начальная общеобразовательная школа»
Томская область, Шегаарский район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вороновская начальная общеобразовательная школа»

10-дневное меню
(1-4 класс)

(осенне-зимний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	Е	С	Са	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
День 1 обед																			
52	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,61	4,96	0,01	1,62	3,99	21,28	12,42	0,79	55,68							
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	4,22	12,32	0,00	0,00	8,86	0,00	0,00	0,00	84,80							
271	Котлеты домашние	80	6,32	6,49	6,58	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	107,72							
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	7,95	22,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209,57							
389	Соки фруктовые или ягодные	200	1,4	0,4	22,8	0,02	0,04	14,8	34	12	0,6	100,4							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14							
	Итого:		27,63	22,57	110,46	0,01	1,62	92,97	21,28	12,42	0,79	783,91							
День 2 Обед																			
42	Салат картофельный с зелеными отрубями и зеленым горошком	60	1,05	4,43	4,88	0,00	0,00	7,82	0,00	0,00	0,00	59,70							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	0,00	0,00	8,54	0,00	0,00	0,00	103,00							
288	Птица отварная	80	12,13	12,41	16,40	0,00	0,00	2,36	0,00	0,00	0,00	190,00							
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	152,8							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14							
	Итого:		23,17	25,67	94,11	0,00	0,00	19,44	0,00	0,00	0,00	767,64							
День 3 Обед																			
23	Салат из помидоров	60	1,1	6,1	4,57	0,04	0,03	18,05	17,73	17,45	0,83	77,7							
102	Суп гороховый	200	7,08	48,02	15,94	0,29	0,06	1,0	53,02	37,02	37,10	552,25							
252	Сосиска отварная	50/30	5,82	13,67	2,25	0,02	0,06	0,01	21,54	8,97	1,01	161							
312	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,25	0,19	0,15	24,21	49,3	37	1,35	183							
360	Кисель	200	0,1	0,07	29,83	0,00	0,00	0,34	13,28	2,92	0,78	117,4							
ПП	Хлеб	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14							
	Итого:		24,11	88,06	95,86	0,45	0,31	19,77	474,57	91,76	41,26	1402,49							
День 4 Обед																			

133	Кукуруза консервированная отварная (с маслом)	30	0,86	0,74	1,64	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,64
88	Шн из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	0,00	0,00	12,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,80
274	Зразы рубленые	80	10,05	9,12	12,20	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175,20
305	Рис припущенный	150	5,52	5,80	48,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	217,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		20,38	20,88	98,59	0,00	0,00	17,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	721,33

День 5
Обед

67	Салат винегрет овощной	60	1,4	10	7,29	0,04	0,03	9,03	32,23	19,52	0,8	125,1
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,01	5,09	11,98	0,89	0,86	8,37	29,15	24,17	0,9	107,25
234/33	Котлета из рыбы с сметано луковым соусом	80/30	6,59	5,64	9,39	0,04	0,07	0,54	31,38	21,65	0,84	115
312	Макаронные отварные	150	7,64	19,9	42,64	0,10	0,16	0,28	369	25,4	1,54	418
389	Сок	200	1,4	0,4	22,8	0,02	0,04	14,8	34	12	0,6	100,4
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		17,85	27,83	79,34	1,18	1,15	56,95	176,06	114,34	4,49	706,89

День 6
Обед

70	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,02	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
106	Суп картофельный с макаронами	200	1,76	4,22	12,32	0,00	0,00	8,86	0,00	0,00	0,00	0,00	84,80
294	Котлеты рубленые из птицы	80	7,96	8,68	8,29	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	147,20
302	Каша перловая рассыпчатая	150	11,33	6,45	40,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299,57
345	Компот из яблод	200	0,52	0,18	28,86	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	132,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		24,42	19,89	91,23	0,00	0,00	39,23	0,00	0,00	0,00	0,00	746,31

День 7
Обед

131	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	0,00	0,00	3,11	0,00	0,00	0,00	0,00	26,29
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	7,74	0,00	0,00	8,54	0,00	0,00	0,00	0,00	103,00
255	Печень по строгановски	100	14,26	12,83	10,72	0,00	0,00	8,45	0,00	0,00	0,00	0,00	235,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	32,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	152,80
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14
	Итого:		25,18	22,72	85,27	0,00	0,00	20,82	0,00	0,00	0,00	0,00	842,23

		День 8															
		Обед															
45	Салат из белокожаной капусты	60	0,79	0,75	3,76	0,00	0,00	0,00	11,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,76	
96	Расходники Ленинградский	200	3,62	2,08	19,58	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,80	
263	Рату из свинины	200	14,34	21,76	38,66	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	131,60	
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,08	0,04	23,04	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	761,30	
Итого:			21,20	24,93	85,67	0,00	0,00	0,00	26,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

День 9
Обед

55	Салат из свеклы с соевыми отрубями	60	0,85	3,62	4,97	0,00	0,00	0,00	3,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,76	7,72	0,00	0,00	0,00	12,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,80	
234	Котлеты или биточки рыбные	80	4,84	5,56	9,03	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	146,00	
312	Щоре картофельное	150	3,06	6,30	24,94	0,00	0,00	0,00	18,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	165,75	
389	Сок фруктовый или ягодный	200	1,4	0,4	22,8	0,02	0,04	0,01	14,8	34	12	0,6	0,00	0,00	0,00	100,4	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14	
Итого:			20,54	20,54	111,29	0,00	0,00	0,00	114,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	772,69	

День 10
Обед

ПП	Икра кабачковая (пром производств)	50	1,50	4,50	5,35	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,00	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	25,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,40	
291	Плов из птицы	200	12,94	6,46	57,74	0,00	0,00	0,00	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331,34	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,60	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,14	
Итого:			19,81	15,10	116,64	0,00	0,00	0,00	14,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	768,48	