


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Владимирской области в городе  
Гусь-Хрустальный и Гусь-Хрустальном  
районе

  
Н.Н. Холодкова  
«28» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления  
образования администрации  
муниципального образования  
города Гусь-Хрустальный  
Т.В. Прищепа  
  
2020г

Примерное десятидневное меню школьных обедов 1-4 классов.

Сезон: осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетиче ская цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1 день</b>													
10	Салат из моркови	60	0,72	0,06	7,86	35,7	0,04	2,9	5,18	0,363	29,44	31,69	21,89	0,702
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200/10	1,5/2,98	4,1/ 2,56	10,8	82,5/ 34,9	0,045/ 0,01	16,68	0,777	1,841/ 0,091	29,59/ 1,44	38,67/ 31,68	24,88/ 3,36	0,97/ 0,416
151	Котлета из говядины или	80	12,77	15	11,2	230	0,272			2,91	10,93	136,48	20,27	1,898
172	Рулет с яйцом	73	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,388
188	Макароны отварные	150	5,25	4,35	23,33	207,45	0,089		0,038	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Компот из сухофруктов	200	0,5		35,7	97,1	0,003	0,3	0,003		16,95	11,55	9	2,295
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,26</b>	<b>27,09</b>	<b>111,03</b>	<b>793,65</b>	<b>0,824</b>	<b>19,88</b>	<b>5,998</b>	<b>7,238</b>	<b>113,23</b>	<b>349,89</b>	<b>108,208</b>	<b>7,914</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,59</b>	<b>22,49</b>	<b>113,63</b>	<b>734,55</b>	<b>0,71</b>	<b>19,949</b>	<b>6,12</b>	<b>5,447</b>	<b>135,18</b>	<b>351,08</b>	<b>113,228</b>	<b>7,404</b>
	<b>2 день</b>													
38	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,7	4,3	12,5	136,8	0,237	9,2	0,738	3,606	28,36	77,44	30,96	1,92
101	Гуляш или мясо тушеное	80/75	24,9	28,3	8,3	388,5	0,211		0,138	4,368	21,54	274,21	30,94	3,705
163	Каша гречневая	150	8,7	5,55	47,1	262,7	0,369	5,02	0,038	4,731	49,77	207,57	68,09	5,561
191	Кисель	200	0,1		31,5	118,5								
13	Булочка «Веснушка»	50	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,97</b>	<b>42,67</b>	<b>153,41</b>	<b>1190,4</b>	<b>0,963</b>	<b>21,72</b>	<b>1,068</b>	<b>14,825</b>	<b>145,97</b>	<b>659,59</b>	<b>169,22</b>	<b>15,88</b>

	<b>3 день</b>														
<b>120</b>	Салат из моркови	60	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59	
	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	200/10	1,4/2,98	4,15/2,6	7,55	71,2/34,9	0,062/ 0,010,104	26	0,733	1,794/0,091	28,16	35,36/31,68	16,08/3,36	0,78/0,416	
<b>444</b>	Курица тушеная в соусе или	80/75	22,25	23,45	4,83	322,7	0,089	0,92	0,656	1,034	23,62	379,98	35,22	3,696	
	Бефстроганов из филе птицы	75/75	19,41	25,92	5,54	328,8	0,161	0,82	0,071	4,235	28,9	234,71	28,82	1,7	
<b>469</b>	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,33	150,8	0,04	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	3,61	1,167	
	Сок	200	1,0		27,4	112	0,032	8	2,6		6	36		0,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,045			0,5	5	17,2	7	0,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,14</b>	<b>36,37</b>	<b>90,36</b>	<b>818,9</b>	<b>0,484</b>	<b>63,09</b>	<b>8,366</b>	<b>4,648</b>	<b>136,45</b>	<b>661,66</b>	<b>97,01</b>	<b>8,059</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,3</b>	<b>38,,84</b>	<b>91,07</b>	<b>825</b>	<b>0,469</b>	<b>62,99</b>	<b>7,781</b>	<b>7,849</b>	<b>141,73</b>	<b>516,39</b>	<b>90,61</b>	<b>6,063</b>	
	<b>4 день</b>														
62	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3	
<b>120</b>	Салат из св. капусты	60													
	Суп картофельный с макарон. Изделиями с курицей	200/25	2,24/6,55	2,32/6,62	17,36/0,25	98,6/86,8	0,095/0,025	13,2	0,732/0,025	1,134/0,072	14/5,76	50,8/82,08	19,24/9,72	0,796/1,108	
<b>309</b>	Рыба тушеная с овощами или	80/75	16,33	8,41	7,5	169,2	0,101	5,25	2,55	3,642	22,23	25,89	47,46	1,299	
<b>465</b>	Рыба запеченная в омлете	75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	0,112	0,12	1,825	30,22	57,74	145,68	1,028	
<b>773</b>	Рис отварной	150	3,78	5,43	38,63	222,3	0,045	240	0,048	0,402	14,58	53,73	11,54	0,989	
	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,03		1,34		13,6	4	4	1,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,88</b>	<b>23,98</b>	<b>131,12</b>	<b>871,3</b>	<b>0,388</b>	<b>277,95</b>	<b>4,74</b>	<b>7,355</b>	<b>108,17</b>	<b>287,4</b>	<b>125,96</b>	<b>9,902</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,3</b>	<b>23,54</b>	<b>125,86</b>	<b>837,3</b>	<b>0,404</b>	<b>272,812</b>	<b>2,07</b>	<b>5,538</b>	<b>116,16</b>	<b>319,25</b>	<b>224,18</b>	<b>9,631</b>	
	<b>5 день</b>														
<b>129</b>	Салат из свеклы или салат из свеклы с соленым огурцом	60/60	0,93/1,12	2,5/3,0	4,41/5,29	43,5/51,96	0,008/0,010	4/4,8	0,004/0,005	1,114/1,343	16,8/20,16	18,8/22,56	17,2/20,64	1,52/1,884	
<b>394</b>	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944	
<b>585</b>	Жаркое по- домашнему или рагу из филе птицы	200/200	12,9/14,81	16,1/9,13	24,8/27,83	290,9/277,2	0,195/0,261	28,83/21,45	0,063/1,937	2,471/2,987	17,17/32,124	144,28/222,55	32,76/50,12	2,063/2,336	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004		0,057	3,938	34,44	410,9	28,95	0,875	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032	25,77	0,012	0,5	5	17,2	7	0,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045	5,2	0,24	0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	Банан	200	3,0	0,2	18	82	0,8	20		0,8	16	56	84	1,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,41</b>	<b>23,9</b>	<b>110,31</b>	<b>730,5</b>	<b>1,477</b>	<b>96,6</b>	<b>1,104</b>	<b>12,313</b>	<b>114,25</b>	<b>741,22</b>	<b>204,57</b>	<b>7,612</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,32</b>	<b>16,93</b>	<b>113,34</b>	<b>716,8</b>	<b>1,543</b>	<b>89,22</b>	<b>2,978</b>	<b>12,78</b>	<b>129,204</b>	<b>819,49</b>	<b>221,93</b>	<b>2,885</b>	
	<b>6 день</b>														
<b>139</b>	Салат из моркови	60	0,72	0,06	7,86	31	0,036	2,88	5,184	0,363	29,44	31,69	21,89	0,702	
	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	2,24/6,55	2,32/6,6	17,36/0,3	98,9/86,8	0,095/0,025	13,2	0,732/0,025	1,134/0,072	14/5,76	50,8/82,08	19,24/9,72	0,796/1,08	
<b>390</b>	Мясо тушеное или	80/75													
	Печень по -строгановски	75/75	25,87	28,81	6,57	416,5	0,093	2,76	0,669	4,101	18,12	251,6	28,96	3,417	
<b>401</b>	Каша гречневая	150	21,35	18,05	6,5	274,8	0,09	41,12	9,503	3,938	34,44	410,9	28,95	0,875	
<b>463</b>	Кисель	200	8,9	6,1	43,1	266,9	0,369		0,038	4,731	49,77	207,6	68,08	5,561	



<b>62</b>	Салат из св. капусты с яблоками	60	0,9	3	5,7	53	0,036	23,97		1,326	25,84	17,98	9,85	0,558
<b>156</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
<b>449</b>	Плов из птицы или	200	21,25	28,16	36,27	487,1	0,119	2,7	1,021	4,713	40,56	278,8	41,91	4,001
<b>460</b>	котлета из птицы	80	12,53	16,42	11,62	244,6	0,394		0,042	2,710	15,07	154,24	27,02	2,13
<b>465</b>	Рис отварной	150	3,78	5,43	38,63	222,3	0,045	5,2	0,048	0,402	14,58	53,73	11,54	0,989
<b>585</b>	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004		0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,56</b>	<b>39,31</b>	<b>107,54</b>	<b>902,2</b>	<b>0,353</b>	<b>45,87</b>	<b>1,771</b>	<b>8,999</b>	<b>102,84</b>	<b>416,82</b>	<b>100,72</b>	<b>7,491</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,62</b>	<b>33</b>	<b>121,52</b>	<b>882</b>	<b>0,673</b>	<b>48,37</b>	<b>0,84</b>	<b>7,398</b>	<b>91,93</b>	<b>345,99</b>	<b>97,37</b>	<b>6,609</b>

Методист по организации школьного питания

Е.О. Загорникова