

Утверждаю:  
директор МБОУСОШ с.Соседка Башмаковского  
района Пензенской области



Т.В.Новикова

Приказ №4 от 11.01.2021

**Десятидневное меню  
для школьного питания обучающихся 1-4 классов МБОУСОШ с.Соседка  
Башмаковского района Пензенской области  
на 2020-2021 учебный год**

Наименование блюда, напитков	Выход, г 11-18 лет	Выход, г 7-10 лет	Содержание основных питательных веществ							
			11 – 18 лет				7 – 11 лет			
			белки	жир ы	углев оды	энерг. ценно сть, к кал	белки	жир ы	углево ды	энерг. ценность, к кал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Чай	1/200	1/200	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
Каша манная	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие	1/35	1/35	12,4	18,6	28,4	23,0	12,4	18,6	28,4	230
<b>Обед</b>										
Салат из свежей капусты	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
Суп вермишелевый на мясном бульоне	1/250	1/200	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
Гороховое пюре с котлетой	1/150	1/100	3,67	5,42	36,57	210,11	3,67	5,42	36,57	210,11
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Чай	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Фрукты по сезону		1/100					1,5	0,5	21	86
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	1/150	1/150	4	0,8	30	203	4	0,8	30	203
Компот	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60

Печенье	1/50	1/50	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
<b>Обед</b>										

Салат из огурцов	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
Щи со свежей капустой	1/250	1/200	5,1	5,4	23,9	164,6	5,1	5,4	23,9	164,6
Рис отварной, гуляш	1/180	1/150	2,1	5,5	14,8	126	3,2	8,3	21,8	189
Сок	1/200	1/200	0,1	0	21,8	8,8	0,1	0	21,8	8,8
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Йогурт		1/200	0	14,6	58,1	0	0	14,6	64,2	58,1
<b>3 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с колбасой	30/35	30/35	12,4	18,6	28,4	230	12,4	18,6	28,4	230
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
Суп рыбный уха	1/150	1/200	8,4	10,8	41,3	303	5,8	7,2	27,5	202
Сосиски	1/150	1/100	2,1	3,4	14,5	97	2,1	3,4	14,5	97
Макароны отварные	1/100	1/100	15	21,9	3,1	132,9	15	21,9	3,1	132,9
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2

Чай с сахаром	200	200	1,30	0,08	44,68	184,64	1,30	0,08	44,68	184,64
Фрукты по сезону		1/100					0,4	0,4	9,8	44
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Вермишель молочная	1/150	1/150	4	0,8	30	203	4	0,8	30	203
Компот	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
Кондитерское изделие	1/50	1/50	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
<b>Обед</b>										
Помидоры свежие	1/100	1/100	1,4	4,6	9,8	86	1,4	4,6	9,8	86

Рассольник на мясном бульоне	1/250	1/200	2,4	5,2	8,3	87,6	1,7	4,9	8,6	85
Гречка, гуляш	1/180	1/150	8,4	10,8	41,3	303	5,8	7,2	27,5	202
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Сок	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие		1/100	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
<b>5 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая молочная	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
Пряник	1/50	1/50	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
Чай	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
<b>Обед</b>										
Салат из моркови	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44

Борщ со сметаной	1/250	1/200	7,6	5,3	18,6	152,5	7,6	5,3	18,6	152,5
Плов из курицы	1/150	1/100	15,1	6,2	0,44	119,1	15,8	6,4	3,3	131
Чай с сахаром	200	200	6,15	2,25	3,9	111,8	6,15	2,25	3,9	111,8
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Фрукты по сезону		1/100					0,4	0,3	10,3	47
<b>6 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая молочная	1/150	1/150	4	0,8	30	203	4	0,8	30	203
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие	1/35	1/35	12,4	18,6	28,4	230	12,4	18,6	28,4	230
<b>Обед</b>										
Винегрет	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
Суп вермишелевый с фрикадельками	1/250	1/200	10,3	3,2	15	132	10,3	3,2	15	132

Картофельное пюре	1/150	1/100	12,56	11,72	15,2	217	12,56	11,72	15,2	217
Гуляш	1/80	1/80	4,7	11,7	0,5	126	4,7	11,7	0,5	126
Чай	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Фрукты по сезону		1/100					0,4	0,3	10,3	47

<b>7 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие	1/50	1/50	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
<b>Обед</b>										
Помидоры свежие	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44
Суп рисовый на мясном бульоне	1/250	1/200	1,41	3,96	6,32	71,80	1,41	3,96	6,32	71,80
Макароны отварные	1/150	1/100	4,39	0,42	13,22	118,6	4,39	0,42	13,22	118,6
Сосиска	1/70	1/70	15,4	6,4	3,7	134	15,4	6,4	3,7	134
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Сок	1/200	1/200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
Фрукты по сезону		1/100					1,5	0,5	21	86
<b>8 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Вермишель молочная	1/200	1/150	4,5	5,92	17,3	139	3	5,7	16,8	130
Чай с сахаром	1/200	1/200	3,8	8	26,7	150,8	3,8	8	26,7	150,8
Печенье	1/50	1/50	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
<b>Обед</b>										
Салат из моркови	1/60	1/60	1,85	2,4	7,2	69	1,85	2,4	7,2	69
Борщ со сметаной	1/250	1/200	10,4	10,9	16,6	126,8	10,4	10,9	16,6	126,8
Гречка	1/100	1/150	14,9	19,0	24,1	327	14,9	19,0	24,1	327
Тефтели	1/80	1/80	4,7	11,7	0,5	126	4,7	11,7	0,5	126
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2

Компот	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Фрукты по сезону		1/150					1,5	0,5	21	86
<b>9 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	30/35	30/35	12,4	18,6	28,4	230	12,4	18,6	28,4	230
Компот	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие		1/50	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов	1/60	1/60	1,4	4,6	9,8	86	1,4	4,6	9,8	86
Суп гороховый	1/250	1/200	2,05	2,22	12,55	87,20	2,05	2,22	12,55	87,20
Рис отварной	1/150	1/100	2,1	3,4	14,5	97	2,1	3,4	14,5	97
Гуляш	1/80	1/80	27	34,2	7,6	335	27	34,2	7,6	335
Чай с сахаром	1/200	1/200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Кондитерское изделие		1/100	4,0	4,8	36,6	204	4,0	4,8	36,6	204
<b>10 день</b>										
Каша рисовая молочная	1/200	1/200	0,3	0	15,2	60	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделие	1/50	1/50	1,7	15,1	32,3	269	1,7	15,1	32,3	269
Чай с сахаром	1/200	1/200	0	0	14,6	58,1	0	0	14,6	58,1
<b>Обед</b>										
Салат витаминный	1/60	1/60	1,4	5,1	8,9	88	0,7	2,5	4,5	44

Щи на мясном бульоне	1/250	1/200	1,8	2	14,1	175	1,8	2	14,1	175
Картофельное пюре	1/100	1/100	15	21,9	3,1	132,9	15	21,9	3,1	132,9
Рыба припущенная	1/80	1/80	27	34,2	7,6	335	27	34,2	7,6	335
Чай	1/200	1/200	1,30	0,08	44,68	184,64	1,30	0,08	44,68	184,64
Хлеб	1/30	1/30	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
Йогурт		1/200	0	14,6	58,1	0	0	14,6	64,2	58,1