

Утверждаю

Директор
МБОУ "Столипинская СОШ"



/М.Ю.Волкова/

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ "Столипинская СОШ"**

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Неделя: первая
День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/180	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№33 сб 2008	Сыр Российский и др	1\15	3,5	4,4	0,0	54	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			15,8	11,2	92,2	535	0,11	1,46	39,03	0,95	269,96	201,00	32,67	1,46
ОБЕД														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№513 сб. 2008	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,4	10,8	41,3	300	0,11	1,55	0,04	0,93	132,33	207,75	112,76	3,38
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№933 сб.2008	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	4,6	9,0	116	0,00	0,30	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,20
ВСЕГО:			29,4	41,6	131,5	1073	0,27	28,85	2,17	21,46	194,14	375,35	171,93	8,65

День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 174 сб.2008	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	5,9	3,6	42,8	228	0,06	0,96	14,80	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
ВСЕГО:			15,2	11,2	102,6	578	0,86	3,61	14,84	0,85	378,57	379,14	72,96	1,35
ОБЕД														
№52 сб 2008	Салат из свеклы с р/м	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,38	0,79
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№948 сб.2008	Кисель	1/200	0,0	0,0	22,0	90	0,08	5,75	0,12	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:			26,9	39,9	124,2	1069,68	0,58	25,12	0,30	4,41	165,25	277,52	106,81	6,36

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№289 сб. 2008	Каша жидкая пшеничная на молоке	200/10/10	5,0	10,4	28,6	230	0,10	0,90	0,00	0,00	185,86	80,00	32,75	0,72
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			11,9	16,6	84,2	534	0,14	2,25	0,03	0,48	316,16	202,50	53,75	1,38
ОБЕД														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17

ОБЕД														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17

№305 сб 2008	Рис отварной	1/200	4,4	5,2	44,0	239,94	0,03	0,00	0,00	0,32	2,89	72,72	22,81	0,62
№ 290 сб 2008	Птица тушенная в соусе	1/100	11,1	11,3	3,5	160	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	15,60	1,04
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
ВСЕГО:			26,2	34,7	138,9	969,94	29,91	17,05	32,72	2,63	233,77	279,69	99,56	4,71

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№289 сб.2008	Каша жидкая манная на молоке	200/10/10	3,4	10,8	16,7	180	0,06	0,22	0,00	0,00	125,48	0,00	0,00	0,40
№33 сб.2008	Сыр (порциями)	1/15	6,8	8,8	0,1	54	0,01	0,84	0,06	0,00	312,00	162,00	15,00	0,36
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
ВСЕГО:			19,5	27,2	76,6	584	0,87	3,71	0,10	0,73	687,78	386,70	51,50	1,71
ОБЕД														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09
№731 сб 2008	Рагу овощное	1/150	3,0	4,6	9,1	90	0,00	0,10	0,00	0,00	14,33	8,21	6,37	0,86
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			15,5	26,2	101,6	717	0,20	30,16	2,02	2,04	191,70	234,93	74,56	3,51

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№173 сб 2008	Каша овсяная молочная	1/200	8,9	6,2	40,0	252	0,21	0,96	14,80	0,62	156,25	261,86	71,05	20,07
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			15,8	12,4	95,6	556	0,25	2,31	14,83	1,10	286,55	384,36	92,05	20,73

ОБЕД 12:00-12:30														
№175 сб.2008	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18
№197 сб. 2008	Щи из свежей капусты	1/250	4,6	4,5	7,2	88	0,01	21,37	0,06	1,24	58,75	25,58	1,23	10,68
№450 сб. 2008	Плов с мясом (курица)	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
ВСЕГО:			30,5	58,4	103,7	1193	2,69	37,83	14,09	14,96	169,02	500,26	109,57	16,22

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 174 сб.2008	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	5,9	3,6	42,8	228	0,06	0,96	14,80	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
ВСЕГО:			15,2	11,2	102,6	578	0,86	3,61	14,84	0,85	378,57	379,14	72,96	1,35

ОБЕД														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			35,2	38,3	139,3	1116	30,18	25,30	3,57	5,76	402,54	518,73	127,35	4,34

День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														

№289 сб. 2008	Каша жидкая пшеничная на молоке	200/10/10	5,0	10,4	28,6	230	0,10	0,90	0,00	0,00	185,86	80,00	32,75	0,72
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			11,9	16,6	84,2	534	0,14	2,25	0,03	0,48	316,16	202,50	53,75	1,38
ОБЕД														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№948 сб.2008	Кисель	1/200	0,0	0,0	22,0	90	0,08	5,75	0,12	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО:			25,9	26,8	139,8	924	0,30	32,75	2,25	4,74	60,47	162,10	53,59	3,72

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/180	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№33 сб 2008	Сыр Российский и др	янв.15	3,5	4,4	0,0	54	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
ВСЕГО:			18,2	12,6	96,4	581	0,87	2,76	39,04	1,20	389,96	303,20	48,17	1,75
ОБЕД														
№52 сб 2008	Салат из свеклы с р/м	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,38	0,79
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№513 сб. 2008	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,4	10,8	41,3	300	0,11	1,55	0,04	0,93	132,33	207,75	112,76	3,38
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87

ВСЕГО: 302,7 367,7 1459,8 1025,68 70,21 220,58 148,52 60,04 186,03 275,67 141,91 64,02

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№289 сб.2008	Каша жидкая манная на молоке	200/10/10	3,4	10,8	16,7	180	0,06	0,22	0,00	0,00	125,48	0,00	0,00	0,40
№33 сб.2008	Сыр (порциями)	1/15	6,8	8,8	0,1	54	0,01	0,84	0,06	0,00	312,00	162,00	15,00	0,36
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
ВСЕГО:			17,1	25,8	72,4	538	0,11	2,41	0,09	0,48	567,78	284,50	36,00	1,42

ОБЕД														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№ 290 сб 2008	Птица тушеная в соусе	1/100	11,1	11,3	3,5	160	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	15,60	1,04
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№933 сб.2008	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	4,6	9,0	116	0,00	0,30	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,20
ВСЕГО:			26,9	34,4	113,2	928	0,26	29,72	31,29	19,91	103,57	224,52	88,21	6,43

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№173 сб 2008	Каша овсяная молочная	1/200	8,9	6,2	40,0	252	0,21	0,96	14,80	0,62	156,25	261,86	71,05	20,07
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
ВСЕГО:			18,2	13,8	99,8	602	1,01	3,61	14,84	1,35	406,55	486,56	107,55	21,02
ОБЕД														
№175 сб.2008	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18

№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
№731 сб 2008	Капуста тушеная	1/150	3,0	4,6	9,1	90	0,00	0,10	0,00	0,00	14,33	8,21	6,37	0,86
№414 сб. 2008	Колбаса жареная	1/50	8,5	18,5	9,3	236	0,11	0,08	1,23	0,00	15,00	89,00	11,00	0,85
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
ВСЕГО:			25,2	47,2	97,6	1042	0,46	22,82	9,16	0,78	138,64	270,79	88,80	6,49

Повар:

М.В.Виноградова

Ответственный за питание:

МБОУ "Столипинская СОШ":

О.А.Смирнова