



**СОГЛАСОВАНО**

*И.Т.Таранова*

Директор МБОУ Савдянская СОШ им. И.Т.Таранова

Славгородская Ю.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

*И.Т.Таранова*



Руководитель (ИП) Шкуропатов П.А.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2020-2021 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	
		Белки	Жиры										Углеводы	РЭ

ДЕНЬ 1

Суп молочный макаронный	200	4,38	3,8	14,36	120	0,06	0,73	20,1	0,32	149,5	126,9	20,14	0,45	35,62	Могильный 2017год№120
Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	Могильный 2017год№15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	0	Могильный

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	Могильный

Итого за первый день		10,69	16,14	53,87	416,4	0,12	15,99	266,1	0,92	390,5	294,6	47,04	4,91	177,22	
-------------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	--

ДЕНЬ 2

Омлет с колбасой	150	15,79	30,45	2,72	347,14	0,138	4,24	266	0,822	114,8	267	25,05	3,03	303,58	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	30	0,96	0,06	1,98	12	0,03	3	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21	15	Могильный
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,08	18,6	0,01	218,6	175,1	33,7	0,66	39,66	Могильный 2017год №272
Булочка(Батон)	30	2,51	0,96	13,46	72,5	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	Могильный 2017год №428
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	0	Могильный

Итого за второй день		25,62	35,25	50,32	621,64	0,55	8,88	285,7	3,51	386,8	561,3	98,49	5,16	362,24	
-------------------------	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	--

ДЕНЬ 3

Шницель с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131	0,08	0	0	1,89	18,37	134,6	21,8	2,2	0	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	150	3,06	4,86	20,44	137,25	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	Могильный 2017год №312
Помидоры(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	Могильный 2017год №377
Мармелад	15	0,06	0	11,4	43,95	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0	Могильный

Итого за третий		14,9	15,25	76,32	475,4	0,35	40,69	18,3	2,91	91,6	294,5	85,24	5,71	111,06	
-----------------	--	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------	-------	-------	------	--------	--



Тертели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,9	22,33	0,72	22,35	Могильный 2017год №239
Картофельное пюре	150	3,06	4,86	20,44	137,25	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	Могильный 2017год №312
Помидоры(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,02	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Могильный 2017год №70
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,08	18,06	0,01	218,6	175,1	33,7	0,66	39,66	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Пастила	15	0,08	0	12,06	46,5	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный

Итого за шестой день		17,21	15,19	79,98	525,55	0,46	38,29	52,96	3,59	318,6	439,2	110,1	3,93	124,43	
-------------------------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	--

ДЕНЬ 7

Сырники с морковью с соусом фруктовым	150/15	15,66	17,92	27,22	332	0,2	2,91	80	2,27	184,2	272,1	40,31	1,09	665,03	Могильный 2017год №221
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,9	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Фрукты свежие	100	1,08	0,24	9,72	49	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	Могильный

Итого за седьмой день		18,39	18,34	61,86	490,6	0,31	20,81	80	3,1	225,2	333,2	72,25	6,09	710,17	
--------------------------	--	-------	-------	-------	-------	------	-------	----	-----	-------	-------	-------	------	--------	--

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски с соусом	80	15,6	11,3	3,52	171	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,4	62,44	8,58	8064,42	Могильный 2017год №255
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	0	12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5	Могильный 2017год №309

Огурец(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год№70
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	0,78	10	0	124,8	90	14	0,14	22	Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Булочка(Батон)	30	2,51	0,96	13,46	72,5	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	Могильный 2017год№428
Итого за восьмой день		30,99	20,67	80,96	628,75	1,01	71,12	7919	4,96	235,9	684,9	128,9	11,36	8106	

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушенные в соусе	80	6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4	Могильный 2017год №292
Каша гречневая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	0,3	0	0	0,55	15,07	205,9	138,1	4,63	0	Бутейкинс.№85
Помидор(сезон)	30	0,34	0,03	1,05	6	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0,78	10	0	124,8	90	14	0,14	22	Могильный 2017год№379
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Итого за девятый день		17,89	15,41	64,71	476,25	0,49	6,3	45,7	2,72	173,9	450,8	187,1	6,89	45,4	

ДЕНЬ 10

Каша молочная"Дружба"	200/5	6,08	11,18	43,46	300	0,12	0,9	35	0,16	187,5	201,8	43,77	0,83	56,07	Могильный 2017год№175
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,86	0	Могильный 2017год№376

