

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Платинская ООШ»  
 Боянкина И.В.

*10.09.2022 г.*

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 для организации питания детей 1-4 классов  
 МБОУ «Платинская ООШ»

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Обед</b>											
50	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,00	12,00	0,42	0,06	0,08	0,42
170	Борщ с мясом цыплёнка со сметаной	250	2,78	3,40	15,07	102,5	44,38	1,19	0,05	0,06	10,29
608	Фрикадельки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	21,88	1,50	0,10	0,08	0,15
692	Картофель отварной (паровой)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,16	21,00
372	Компот из свежих плодов (яблок)	200	1,95	0,20	23,9	110,00	12,00	0,80	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,01</b>	<b>27,10</b>	<b>113,24</b>	<b>816,90</b>	<b>118,10</b>	<b>6,56</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>31,86</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Обед</b>											
50	Икра кабачковая	60	1,20	3,05	5,10	73,20	24,60	0,42	0,01	0,04	4,20
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,19	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	0,07	8,25
305	Котлеты паровые из мяса цыплёнка	90	16,38	9,36	12,42	199,80	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,96	22,52	130,75	21,96	1,70	0,23	0,20	31,50
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,0	23,86	96,72	0,20	0,60	0,01	0,02	0,20
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,38</b>	<b>27,8</b>	<b>112,7</b>	<b>814,52</b>	<b>119,76</b>	<b>6,75</b>	<b>0,51</b>	<b>0,49</b>	<b>44,82</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Обед</b>											
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,60	14,5	23,0	0,60	0,03	0,04	5,00
81	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250	4,87	4,80	18,89	138,24	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
150	Голубцы ленивые с соусом сметанным с	100/30	10,14	13,60	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43

	томатом											
694	Картофельное пюре	150	6,18	5,45	14,8	134,67	36,98	1,01	0,14	0,11	18,17	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,90</b>	<b>25,19</b>	<b>106,16</b>	<b>769,34</b>	<b>179,63</b>	<b>27,61</b>	<b>0,56</b>	<b>0,40</b>	<b>48,01</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<i>Обед</i>												
21	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14,0	0,90	0,06	0,04	25,0	
197 СР-05	Рассольник с мясом цыплёнка	250	4,02	9,04	20,26	164,61	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15	
608	Биточки мясные	100	13,74	11,55	15,70	228,75	43,75	1,50	0,10	0,13	0,15	
354	Соус сметанный	30	0,57	1,71	1,56	23,40	18,40	0,02	0,02	0,03	0,00	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	21,84	123,69	12,98	3,95	0,18	0,19	0,00	
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	0,14	0,01	0,01	1,83	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,6</b>	<b>29,19</b>	<b>119,7</b>	<b>871,91</b>	<b>126,36</b>	<b>8,54</b>	<b>0,47</b>	<b>0,45</b>	<b>20,63</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<i>Обед</i>												
76	Морковь отварная	90	1,32	0,08	13,54	25,36	44,3	0,70	0,05	0,06	4,40	
4	Щи со сметаной, с куриным мясом	250	1,75	4,89	18,50	84,59	43,33	0,80	0,06	0,06	18,46	
608	Котлета мясная паровая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	21,88	1,50	0,10	0,08	0,15	
344	Рагу овощное	150	3,29	11,00	14,44	166,00	23,90	0,98	0,07	0,08	8,67	
392	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,97</b>	<b>27,29</b>	<b>113,34</b>	<b>794,85</b>	<b>154,73</b>	<b>6,17</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>31,64</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<i>Обед</i>												
21	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14,0	0,90	0,06	0,04	25,0	
200 СР-05	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,61	11,40	16,34	167,25	45,30	1,26	0,10	0,09	9,11	
255	Тефтели рыбные натуральные	100	10,30	7,70	11,59	133,75	53,38	0,74	0,09	0,10	0,43	
354	Соус сметанный	30	0,57	1,71	1,56	23,40	18,40	0,02	0,02	0,03	0,00	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,95	26,45	167,74	4,86	1,11	0,06	0,07	0,00	
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,0	23,86	96,72	0,20	0,60	0,01	0,02	0,20	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,43</b>	<b>27,20</b>	<b>115,26</b>	<b>819,56</b>	<b>149,34</b>	<b>6,12</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>34,74</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>												

<i>Обед</i>											
50	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,00	12,00	0,42	0,06	0,08	0,42
59	Свекольник со сметаной	250	2,34	10,99	23,68	189,25	23,14	0,09	0,14	0,15	8,50
436	Жаркое домашнему с мясом цыплёнка	150	15,21	9,67	30,72	197,63	19,44	2,52	0,13	0,14	5,61
959	Какао с молоком	200	3,08	4,88	25,49	193,72	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,50</b>	<b>26,90</b>	<b>115,45</b>	<b>813,90</b>	<b>189,78</b>	<b>5,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,45</b>	<b>15,83</b>
<i>8 ДЕНЬ</i>											
<i>Обед</i>											
34	Свекла отварная	100	0,31	1,91	6,11	26,44	34,03	1,23	0,02	0,03	8,70
200/ 115	Суп картофельный пюре с гречками	250	2,34	2,83	20,64	101,25	25,85	1,18	0,14	0,13	12,00
241	Зразы твороженные со сгущённым молоком	100/30	20,61	21,44	30,99	380,59	280,44	1,39	0,13	0,30	0,45
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	0,14	0,01	0,01	1,83
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,41</b>	<b>27,46</b>	<b>116,90</b>	<b>828,38</b>	<b>367,50</b>	<b>5,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>22,98</b>
<i>9 ДЕНЬ</i>											
<i>Обед</i>											
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,10	73,20	24,60	0,42	0,01	0,04	4,20
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,29	3,70	21,99	108,50	31,90	1,61	0,15	0,16	4,95
646/ 833	Суфле из мяса цыплёнка с рисом с томатным соусом	190/30	13,80	15,00	44,55	336,47	45,10	2,19	0,06	0,11	1,01
965	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	106,60	240,00	0,20	0,08	0,30	2,60
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,10</b>	<b>29,12</b>	<b>112,90</b>	<b>834,07</b>	<b>354,80</b>	<b>5,91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>12,76</b>
<i>10 ДЕНЬ</i>											
<i>Обед</i>											
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,60	14,50	23,0	0,60	0,03	0,04	5,0
80	Суп картофельный с пшённой крупой	250	2,18	4,84	16,29	91,50	24,00	0,96	0,11	0,12	8,25
261/ 354	Печень тушёная в сметанном соусе	100/30	15,65	18,74	9,28	223,25	20,40	5,10	0,36	0,40	25,61
679	Рис отварной	150	4,60	4,38	35,27	213,71	1,22	2,43	0,11	0,13	0,00
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	1,95	0,20	23,90	110,00	12,00	0,80	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,82	19,69	151,32	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,19</b>	<b>29,50</b>	<b>119,00</b>	<b>862,26</b>	<b>93,82</b>	<b>11,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,74</b>	<b>38,86</b>