

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большегаловская начальная общеобразовательная школа»

«Галпи грезда ичӧт школа» муниципальной сьӧмкуд велӧдан учреждение

Утверждено
Директор *Е.С. Кайнова*
Приказ 11 января 2021



Десятидневное меню МБОУ «Большегаловская НОШ»
(6.6 до 11 лет)



- выполнение требований стандарта и программы
- выполнение образовательных программ (на 100000 руб.)
- обеспечение деятельности учебного кабинета и школьного кабинета
- обеспечение кабинета и школьного кабинета

1 день															
приём	№ рец.	Наименование блюда	Масса порци	пищевые в-ва			Энерг.цен ность	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.	109	каша овсян из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
	270	Какао с мол.	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
	366	Сыр порцион.	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		ИТОГО:		21,18	23,11	77,7	607,49	0,194	1,1	0,11	1,37	560,14	463,09	77,89	2,46
Обед.	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
	47	Суп из мак. изд. (на кур.б)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
	87	овощи в мол. соусе	150	3,57	7,59	12,07	129,06	0,05	5,42	0,03	0,375	62,27	64,68	25,38	0,75
	213	птица туш.	100	15,7	9,4	3,3	169	0,05	1,15	0,03	0,47	44,5	141,31	17,68	1,24
		Яблоко	150	0,28	0,54	22,87	88,5								
	274	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
		хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,84	0,4	18,1	83,8	0,058	0	0	0,77	11	44,6	12,2	1
		ИТОГО:		27,72	30,87	117,5	847,44	0,278	16,06	0,17	6,765	175,14	341,63	102,99	5,11
2 день															
Завтрак.	103	Каша боярская с изюм.	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
	296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
	139	Яйцо вар.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
		ИТОГО:		19,32	20,46	78,83	578,9	0,204	1,05	0,05	1,37	216,5	273,88	56,23	4,27
Обед.	66	щи из св. кап.	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,05	18,54	0,02	1,37	49,45	33,87	96,75	1,38
	172	Рыба. туш. в томате с овощ.	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,2	36,14	161,95	63,83	1,21
		Банан	150	1,54	0,72	35,14	138								
	224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,28	3,31	39,7	10,11	0,52
	283	компот из смеси сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
		ИТОГО:		32,5	22,14	157,5	936,39	0,306	27,1	0,04	9,08	167,35	343,03	201,95	6,7

3 день

Завтрак	168	Каша манная Булгуровая	200/5	7,44	8,07	35,28	243	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	15	28,61	2,28
	312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,09	0,12	0	0,72	11,41	45,71	17	0,85
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	366	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,74	47,6	0,022	0	0	0,33	4	13	2,8	0,22
		Сыр порцион	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	ИТОГО:		20,36	24,16	97,13	690,54	0,132	0,9	0,09	1,34	434,39	380,29	66,71	4,4	
Обед	4	Салат из свеж. капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
	45	Суп гороховый на мясе бульон	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
	190	Мясо отварное	80	23,15	8,43	0,57	172,17	0,048	0,112	0	0,54	11,85	176,68	25,55	1,47
	227	макарон. изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,38	47,14	17,35	0,91
	280	Компот из яблок	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		Киви	150	1,48	0,66	22,32	91,5								
		хлеб ржаной, пшени	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО:		39,34	24,13	136	903,15	0,469	32,327	0,03	7,83	250,9	535,93	128,16	7,36	

4 день

Завтрак	115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
	280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшени	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
	366	сыр порц.	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		ИТОГО:	150	17,56	15,84	81,68	543,25	0,164	1,04	0,1	1,62	476,89	413,21	88,67	8,73
Обед	16	салат из свеж. огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
	50	Суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,016	0,28	20,06	102,02	37,11	1,08
	235	капуста туш	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
	205	Сосиски	100	9,45	22,9	2,2	256,74	0	0,04	0	0,57	30,35	125,07	15,16	1,54
	284	компот из яблок с лимон	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
		Апельсин	200	1,88	0,24	23,5	94								
		Хлеб ржаной, пшени	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
		ИТОГО:		32,48	42,4	115,78	949,74	0,301	83,63	0,076	7,35	194,11	429,96	130,83	6,93

		5 день													
Завтрак.	104	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,27	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	16,12	37,48	2,37
	300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
		кефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	0	0	0	3,6	3,2	0	0,12
	376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
		ИТОГО:		15	17,73	89,15	577,21	0,18	1,09	0,02	0,74	375	324,1	59,13	3,76
Обед.	23	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	2,37	0	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
	37	Борщ	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
	241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,105	6,4	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99
	189	Котлета	80	12,2	13,39	6,56	202	0,068	0,148	0	0,74	31,46	128,07	24,33	1,063
		Хлеб ржаной, пшени	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
		мандарины	150	0,94	0,28	16,78	88								
	283	компот из сухоф	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
		ИТОГО:		25,9	32,28	131,03	918,3	0,349	19,928	0,035	11,755	221,19	393,17	150,09	7,823
		6 день													
Завтрак.	108	каша овсяная с геркулесом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
	270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
	130	Яблоко вар.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,5	23,96	1,44	0,54
		ИТОГО:		19,3	18,86	77,98	561,09								
Обед.	63	щи из св.кап.	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	14,83	0,016	1,096	39,36	27,09	77,4	1,1
	227	мак из св.кап.	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,38	47,14	17,35	0,91
	210	Курица в соусе томат	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,07	2,01	0,06	1,1	30,21	187,5	28,27	2,13
	289	паштет из свиновинки	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
		Яблоко	150	0,28	0,54	22,87	88,5								
		Хлеб ржаной, пшени	20/20	2,84	0,4	18,1	83,8	0,058	0	0	0,77	11	44,6	12,2	1
		ИТОГО:		45,49	52,91	111,25	1050,81	0,263	76,885	0,076	4,296	103,15	309,45	138,22	9,93

		7 день														
прие м	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг. цен но	витамины				Мин. в-ва				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe		
Завтрак.	103	Каша овсяная с яблоком	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58	
	296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,74	47,6	0,022	0	0	0,33	4	13	2,8	0,22	
	139	Яйцо вар.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	
		ИТОГО:		17,8	20,3	69,09	531,3	0,182	1,05	0,05	1,03	212,5	260,88	53,43	4,05	
Обед.	6	Салат из капусты с ябл.	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,03	22,16	0,01	4,53	30,88	20,52	11,76	1,19	
	50	Суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,016	0,28	20,06	102,02	37,11	1,08	
	235	капуста туш	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42	
	205	Котлета отвар.	100	9,45	22,9	2,2	256,74	0	0,04	0	0,57	30,35	125,07	15,16	1,54	
	284	котлет из говядины с яблоком	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34	
		Банан	150	1,54	0,72	35,14	138									
		Хлеб ржаной пореи	20/20	2,84	0,4	18,1	83,8	0,058	0	0	0,77	11	44,6	12,2	1	
		ИТОГО:		29,66	42,6	112,64	927,74	0,243	101,24	0,036	6,56	193,06	367,66	117,65	6,57	
8 день																
Завтрак.	114	Каша молоч. рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
	273	Каша с яблоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,74	47,6	0,022	0	0	0,33	4	13	2,8	0,22	
	388	сыр порт	30	6,95	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33	
		ИТОГО:		18,45	20,67	75,08	562,64	0,092	2,01	0,12	0,64	467,39	392,01	51,22	1,62	
Обед.	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09	
	47	Суп из маиса и картофеля (курица)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
	87	овощи в мол. соусе	150	3,57	7,59	12,07	129,06	0,05	5,42	0,03	0,375	62,27	64,68	25,38	0,75	
	213	пшеница туш	100	15,7	9,4	3,3	169	0,05	1,15	0,03	0,47	44,5	141,31	17,68	1,24	
	274	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
		Киви	150	1,48	0,66	22,32	91,5									
		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2	
	ИТОГО:		31,76	31,39	135,05	934,24	0,336	16,06	0,17	7,545	186,14	386,23	115,19	6,11		

		9 день													
приём	№ рец.	Наименование блюда	Масса порци	пищевые в-ва			Энерг. цен нос	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	
Завтрак.	115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
	139	яйцо варен	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0,005	0,1	0	6,88	11,15	2,88	0,36
		Хлеб пшен	40	3,04	0,32	19,48	95,2	0,044	0	0	0,67	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:			15,68	11,59	81,96	496,85	0,154	0,285	0,13	1,63	139,23	252,69	52,79	1,93
Обед.	37	Борщ	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
	227	мак. изд.	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,38	47,14	17,35	0,91
	165	Рыба. припущенная в молоке	110	15,4	9,49	3,58	168,7	0,08	1,24	0,01	4,24	49,95	158,17	24,35	0,65
	283	компот из сух.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
		Апельсин	200	1,88	0,24	23,5	94								
		Хлеб ржаной, пшен.	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО:			30,94	22,48	137,3	866,29	0,321	12,295	0,03	11,01	187,6	364,59	112,58	6,2
10 день															
Завтрак.	104	Каша греч вязкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
	300	Чай с сах.	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
		ИТОГО:			14,68	17,69	57,23	446,81	0,18	1,09	0,02	0,74	371,4	320,9	59,13
Обед.	23	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	2,37	0	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
	66	Шн из свеж кап	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,05	18,54	0,02	1,37	49,45	33,87	96,75	1,38
	181	жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
	289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
		мандарины	150	0,94	0,28	16,78	88								
		Хлеб ржаной, пшен.	40/40	5,68	0,8	36,2	167,6	0,116	0	0	1,55	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО:			37,59	31,01	116,11	843,43	0,396	104,41	0,03	8,96	138,3	450,03	212,64	12,66