

Согласовано
Генеральный директор ООО
«ТОМЭЙ»



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ « № 3»
Е.В. Юрьева



**Примерное десятидневное меню
возрастная группа 7-11 лет**

2020 - 2021 учебный год.

| Сборн. | Тех.кар. | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | ККАЛ | Са | Mg | P | Fe | A | B1 | C | E |
|-------------|----------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| рец. Год | | | блюд | | | | | | | | | | | | |
| | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | | Первый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2006 | № 93 | Суп вермишелевый молочный | 200 | 7,63 | 7,46 | 40,6 | 253,56 | 199 | 25,75 | 164 | 0,43 | 0,052 | 0,0825 | 1,6 | 0,63 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,85 | 67,8 | 11,4 | 9,9 | 0,11 | 0,37 | | 0,069 | | 0,66 |
| 2006 | № 12 | Горячий бутерб.с колб , сыр.,маслом | 20/30/10/6 | 9,896 | 11,466 | 11,9 | 206,32 | 136,2 | 10 | 94,55 | 0,5 | 0,029 | 0,07 | 0,336 | 0,48 |
| 2004 | № 196 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,245 | | 15,22 | 58,74 | 2,3 | 0,6 | 1,1 | 0,075 | | 0,002 | 2 | 0,3 |
| | | | | 20,051 | 19,196 | 82,57 | 586,42 | 348,9 | 46,25 | 259,76 | 1,375 | 0,081 | 0,2235 | 3,936 | 2,07 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Второй день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | № 5 | Икра кабачковая | 40 | 0,9 | 3,6 | 4,77 | 46,47 | 16,4 | 14 | 26,8 | 0,13 | | 0,04 | 2,8 | |
| 2007 | № 304 | Плов с курицей | 230 | 12,88 | 14,8 | 19,13 | 280,23 | 116,3 | 28,8 | 160,87 | 0,9 | 0,13 | 0,07 | 3,7 | 1,38 |
| 2004 | № 211 | Кисель | 200 | 0,02 | | 14,38 | 111 | 0,2 | | | 0,05 | | | | |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 | | 0,115 | | 1,1 |
| | | Мармелад | 35 | 2,39 | 0,05 | 19,53 | 60,12 | 3,4 | 1,6 | 1,4 | 0,035 | | | | |
| | | | | 19,99 | 18,9 | 82,64 | 610,82 | 155,3 | 60,9 | 263,07 | 2,035 | 0,13 | 0,225 | 6,5 | 2,48 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Третий день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2006 | № 420 | Суфле творожное с джемом | 150/20 | 12,24 | 10,77 | 39,61 | 326,33 | 171,2 | 28,61 | 336,05 | 0,81 | 0,16 | 0,056 | 1,23 | 0,31 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 | | 0,115 | | 1,1 |
| 2005 | № 46 | Масло слив. | 6 | 0,078 | 4,35 | 0,054 | 39,66 | 1,44 | 0,18 | 1,2 | 0,012 | 0,024 | 0,0006 | | 0,072 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|---------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 2005 | № 397 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 15,8 | 110,32 | 122 | 17,6 | 122 | 0,6 | 0,002 | 0,034 | 1 | 0,06 |
| | | | | 19,888 | 19,47 | 80,294 | 589,31 | 313,7 | 62,89 | 533,25 | 2,342 | 0,186 | 0,2056 | 2,23 | 1,542 |
| | | Четвертый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2005 | № 13 | Салат с морской капусты | 60 | 1,76 | 4,08 | 2,04 | 58,91 | 16,13 | 56,06 | 20,988 | 5,112 | 0,049 | 0,018 | 1,44 | |
| 2008 | № 21 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 4,28 | 35,25 | 183,25 | 53,5 | 41,15 | 121 | 1,48 | 0,026 | 0,209 | 32 | 0,13 |
| 2004 | №174 | Биточек рыбный в соусе | 80/30 | 10,76 | 10,2 | 6,2 | 156,98 | 68,07 | 44,12 | 52,13 | 2,64 | 0,008 | 2,17 | 0,06 | 2,6 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 | | 0,115 | | 1,1 |
| 2005 | № 194 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57,19 | 5,25 | 4,4 | 8,25 | 0,865 | 0 | 0,001 | 0,1 | 0 |
| | | | | 19,63 | 19,01 | 83,36 | 569,33 | 161,9 | 162,2 | 276,37 | 11,02 | 0,083 | 2,513 | 33,6 | 3,83 |
| | | Пятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2007 | № 247 | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 9,619 | 7,355 | 33,017 | 221,4 | 215,1 | 9,95 | 103,25 | 0,67 | 0,141 | 0,055 | 0,28 | 0,295 |
| 2004 | № 155 | Тефтеля куриная | 60 | 6,408 | 11,26 | 7,36 | 169,18 | 75,52 | 21,23 | 163,8 | 0,878 | 0 | 0,328 | 1,54 | 4,082 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 | | 0,115 | | 1,1 |
| 2004 | № 196 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,245 | | 15,22 | 58,74 | 2,3 | 0,6 | 1,1 | 0,075 | | 0,002 | 2 | 0,3 |
| | | | | 20,072 | 19,065 | 80,427 | 562,32 | 311,9 | 48,28 | 342,15 | 2,543 | 0,141 | 0,5 | 3,82 | 5,777 |
| | | ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | |
| | | Первый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2006 | № 526 | Пудинг творожный с кураг. | 150 | 10,15 | 9,04 | 24,34 | 243,57 | 188,5 | 34,45 | 333,9 | 1,295 | 0,15 | 0,063 | 1 | 0,4 |
| 2006 | № 15 | Соус шоколадный | 50 | 2,27 | 2,626 | 17,665 | 104,03 | 52,32 | 8,39 | 117,94 | 0,398 | 0,028 | 0,108 | 0,4 | 0,114 |
| 2008 | № 322 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,83 | 113 | 19 | 16,5 | 74 | 0,92 | | 0,115 | | 1,1 |
| 2005 | № 46 | Масло слив. | 6 | 0,078 | 4,35 | 0,054 | 39,66 | 1,44 | 0,18 | 1,2 | 0,012 | 0,024 | 0,0006 | | 0,072 |
| 2005 | № 397 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 15,8 | 110,32 | 122 | 17,6 | 122 | 0,6 | 0,002 | 0,034 | 1 | 0,06 |

| Сборн. | Тех.кар. | Наименование блюд | Выход | Б | Ж | У | ККАЛ | Са | Mg | P | Fe | A | B1 | C | E |
|-------------|----------|-----------------------|-------|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|-----|------|------|---|------|
| рец. Год | | | блюд | | | | | | | | | | | | |
| | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | | Первый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Второй день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Третий день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Четвёртый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Пятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------|-------------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|------------|-----------|------------|
| | | ИТОГО за 5 дней | | 28 | 32 | 47 | 580 | 1210 | 140 | 910 | 1 | 0,2 | 0,3 | 10 | 0,6 |
| | | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | | Первый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | Второй день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | Третий день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | Четвёртый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | Пятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | № 193 | Молоко | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 242 | 28 | 182 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2 | 0,12 |
| | | ИТОГО за 5 дней | | 28 | 32 | 47 | 580 | 1210 | 140 | 910 | 1 | 0,2 | 0,3 | 10 | 0,6 |
| | | ИТОГО за 10 дней | | 56 | 64 | 94 | 1160 | 2420 | 280 | 1820 | 2 | 0,4 | 0,6 | 20 | 1,2 |