

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Ростовской  
области в Белокалитвинском, Тацинском,  
Морозовском, Милютинском, Обливском,  
Советском районах

А.Н. Николенко

2022



**Примерное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Чистяковской ООШ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

№ реч.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	С		
<b>1 неделя, понедельник</b>																
173	каша молочная "дружба"	200	8,140	9,680	38,390	273,000	0,170	0,800	6,500	3,000	150,500	-	1,590	-		
398	булочка	60	5,000	15,000	21,000	117,000										
32	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,000	0,024	0,010	-	-	20,000	-		
33	Сыр	15	3,800	4,800	0,000	60,000	0,010	1,120	0,052	0,100	156,000	8,000	0,500	0,011		
	Яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,000	0,100	0,000	22,000	4,800	1,000	0,000		
	Яблоко	100	0,900	0,000	10,000	47,000	0,026	10,000	0,000	0,200	16,000	9,000	2,200	10,000		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,000	13,600	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	3,000	0,400	2,200		
	Итого		22,320	41,900	83,350	689,300	0,236	11,920	6,676	3,310	352,500	24,800	25,690	12,211		
<b>1 неделя, вторник</b>																
472	тефтели с рисом в соусе	150/20	17,000	24,000	27,000	392,000	0,000	0,720	0,000	0,000	29,950	18,330	0,870	0,720		
309	макароны отварные	150	8,000	8,000	49,000	270,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,190	10,860	1,090	0,000		
	капуста квашеная	50	2,000	2,000	3,000	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Хлеб пшеничный в/с	50	5,000	0,000	31,000	140,000	0,030	0,000	0,000	0,300	14,400	20,400	1,200	-		
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,000	13,600	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	3,000	0,400	2,200		
	Печенье	55	4,500	7,080	44,940	250,200	0,480	0,000	3,000	0,200	12,000	5,000	0,600	0,000		
	Итого		36,700	41,080	168,540	1126,200	0,510	0,720	3,000	0,500	80,540	57,590	4,160	2,920		



1 неделя, среда															
442	жаркое по-домашнему	250	21,108	22,483	48,100	480,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	61,960	89,320	5,044	63,750
714	Чай с сахаром и лимон	200	0,200	0,000	13,600	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	3,000	0,400	2,200
	Огурец соленый	30	0,660	0,120	2,280	13,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	12,000	0,540	10,500
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	14,400	20,400	1,200	-
	Итого		26,528	22,963	95,360	689,050	0,030	0,000	0,000	0,300	0,300	92,760	124,720	7,184	76,450
1 неделя, четверг															
223	Запеканка из творога со сметаной	150	38,935	32,29	26,15	556,783	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,300	14,400	20,400	1,200	-	-
282	Какао с молоком	200	3,800	3,100	25,170	145,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,100	3,100	1,040	1,300	1,300
	Итого		47,295	35,75	82,7	841,583	0,03	0	0,3	26,5	23,5	2,24	1,3		
1 неделя, пятница															
398	Куры тушеные в соусе	100	28,000	32,000	6,000	430,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
171	картофельное пюре	150	3,000	9,000	22,000	177,000	0,205	18,160	0,000	1,000	36,980	27,750	1,010	18,160	18,160
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,000	0,000	31,380	117,000	0,030	0,000	0,000	0,300	14,400	20,400	1,200	-	-
714	Чай с сахаром и лимон	200	0,200	0,000	13,600	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	3,000	0,400	2,200	2,200
	Итого		35,20	41,00	72,98	780,00	0,24	18,16	0,00	1,30	59,38	51,15	2,61	20,36	20,36
2 неделя, понедельник															
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	200	6,300	7,090	44,800	269,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,500	18,000	0,400	0,000	0,000
33	Сыр	15	4,000	5,000	0,000	60,000	0,010	1,120	0,052	0,100	156,000	8,000	0,500	0,011	0,011
	Булочка детская	60	5,000	15,000	21,000	117,000									
32	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,000	0,024	0,010	-	-	-	20,000	-
	Яблоко	100	0,000	0,000	10,000	47,000	0,026	10,000	0,000	0,200	16,000	9,000	2,200	10,000	10,000
342	Чай с сахаром и	200	0,000	0,000	15,000	116,910	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	4,000	0,800	5,400	5,400
	Итого		15,380	34,910	90,860	683,210	0,036	11,120	0,076	0,310	199,500	39,000	23,900	15,411	15,411



## 2 неделя, вторник

493	куры тушеные в соусе	100	28,300	32,400	6,500	430,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	39,400	35,000	0,000	6,400
515	рис отварной	150	3,820	5,850	41,800	224,540	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200	27,200	5,800	0,000
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,440	0,020	14,000	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	4,000	0,800	5,400
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	14,400	20,400	1,200	-
	Горошек зеленый	30	2,000	0,000	4,000	24,000												
	Итого		39,120	38,630	97,680	874,340	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	75,000	86,600	7,800	11,800

## 2 неделя, среда

398	Тефтели мясные	100	14,000	16,000	13,000	255,000	0,000	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,950	18,330	0,870	0,720
309	макароны отварные	150	5,000	1,000	37,000	177,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	19,400	10,000	1,000	0,000
379	Кофейный напиток	200	2,000	4,000	28,000	148,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	14,400	20,400	1,200	-
	Огурец соленый	30	1,000	1,000	3,000	25,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	12,000	0,540	10,500	
	Яблоко	100	0,000	0,000	10,000	47,000	0,026	10,000	0,000	0,200	0,000	0,000	0,000	16,000	9,000	2,200	10,000	
	Итого		19,103	23,161	98,221	632,500	0,260	18,230	3,175	2,620	0,300	0,000	0,000	231,870	55,390	409,440	2,840	

## 2 неделя, четверг

223	Запеканка из творога со сметаной	150	38,935	32,29	26,15	556,783	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	14,400	20,400	1,200	-
282	Какао с молоком	200	3,800	3,100	25,170	145,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,100	3,100	1,040	1,300	
	Итого		47,295	35,75	82,7	841,583	0,03	0	0,3	0,3	0,000	0,000	0,000	26,5	23,5	2,24	1,3	

## 2 неделя, пятница

340	рыба тушеная с овощами	150	0,631	6,037	5,163	78,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17530,000	12580,000	397,000	3950,000
525	картофельное пюре	200	4,200	1,600	29,400	150,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	54,000	40,000	1,400	7,400
	капуста квашеная	30	1,700	0,000	2,800	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
32	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,300	0,000	0,000	0,024	0,010	0,000	0,000	0,000	-	-	-	20,000	-
33	Сыр	15	3,800	4,800	0,000	60,000	0,010	1,120	0,052	0,100	0,000	0,000	0,000	156,000	8,000	0,500	0,500	0,011
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,560	0,360	31,380	139,800	0,030	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	14,400	20,400	1,200	-	
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,000	13,600	56,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	3,000	0,400	2,200	
	Итого		15,171	20,617	82,403	575,250	0,040	1,120	0,076	0,410	0,000	0,000	0,000	17762,400	12651,400	420,500	3959,611	
	Среднее за 10 дней:		304,112	335,761	954,794	7733,016	1,437	61,270	13,003	9,650	0,000	0,000	0,000	13137,650	905,764	4104,203		