

Утверждаю.
Директор школы Н.Ю. Хромова

Альтернативное 10- дневное меню для организации питания детей 7-11 лет
в МКОУ "Ярковская СОШ" на 2021-2022 уч.год



1 день
завтрак

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	200	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	6,1	4	36,96	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
379	200	молочный напиток "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,7	132	29,33	2,4	155,2
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого за завтрак	17,6	20,17	85,61	567,9	585,2	129,13	5,14	594,34

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
111	250	суп с макаронными изделиями	2,98	2,83	15,7	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
288	100	птица (курица) отварная	21,67	13,33		40	143,33	20	2	206,67
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
пр	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	9,2	34,8	13,2	0,44	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого за обед	39,11	34,59	108,82	302,9	669,7	142,96	6,33	902,82
		итого за день	56,71	54,76	194,43	870,7	1254,9	272,09	11,47	1497,16

второй
день
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	180	пудинг из творога, запеченный	25,02	17,28	36,18	234	338,4	39,6	1,62	400,32
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	20	печенье затыжное	1,7	2,26	13,94	8,2	17,4	3	0,2	82,9
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52

		итого за завтрак	30,51	19,94	93,63	269,1	417,4	69,87	4,47	676,02
--	--	------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--------

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	250	суп из овощей	1,8	4,9	14,3	43,25	188,25	27,5	0,83	108,5
229	150	рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	14,6	7,4	1,1	39,07	48,53	162,19	0,85	157,5
310	150	картофель отварной	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	112,2
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	9,2	34,8	13,2	0,44	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
		итого обед	32,7	23,82	104,12	370,2	553,77	300,49	124,93	881,34
		итого день	63,21	43,76	197,75	639,3	971,17	370,36	129,4	1557,36

третий
день
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
183	200	каша жидкая молочная из гречневой крупы	6	6,8	29,2	24	144	98	3,2	202
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40

пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	17,29	18,4	63,87	118,8	315,6	134,9	4,28	490,24

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,11	6,18	4,62	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	250	борщ с капустой и картофелем	1,83	4,9	11,75	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
250	80	бефстроганов из мяса отварного	9,67	9,87	2,27	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
302	150	каша гречневая рассыпчатая	8,9	4,1	39,84	14,6	210	140	5,01	231,86
375	200	компот из свежих ягод, витаминизированный	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
406	60	пирожки печеные с повидлом	3,73	3,81	2,11	87	16,2	16,6	38	158
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	32,29	30,26	140,26	218,2	492,28	284,59	108,92	1062,61
		итого день	49,58	48,66	204,13	337	807,88	419,49	113,2	1552,85

четвертый день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
215	120	омлет натуральный, сваренный на пару	11,77	16,56	2,3	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
пп	125	йогурт 1,5%	5,13	1,88	7,38	155	118,75	18,75	0,13	66,88

377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	40	хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	69,87	27,85	40,12	302,7	429,2	70,28	20,39	571,84

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	250	суп гороховый	7,5	3,25	17,25	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
261	100	печень, тушенная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	150	пюре картофельное	3,08	2,33	19,13	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	36,56	25,64	127,23	392,1	849,94	153,51	131,02	924,59
		итого день	106,43	53,49	167,35	694,7	1279,1	223,79	151,41	1496,43

пятый день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
175	200	каша из пшена и риса молочная	3,3	8,6	23,2	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66

14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,3	111,11	25,56	2	125,11
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	14,98	22,77	68,65	413,2	376,91	72,46	3,94	539,41

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
73	100	икра из кабачков	1,01	4,85	5,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
99	250	суп из овощей	2,28	2,33	11,25	43,25	188,25	27,5	0,83	75,03
295	80	котлеты рубленые из птицы на пару	12,16	10,88	10,8	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
309	150	макароны отварные с маслом	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	201,9
453	50	пряники детские	3,23	8,2	5,24	42	9	10,3	30,2	186
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	29,09	34,61	108,75	290,3	483,46	127,1	36,45	941,17
		итого день	44,07	57,38	177,4	703,5	860,37	199,56	40,39	1480,58

шестой

день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	180	пудинг из творога	25,02	17,28	36,18	236,4	342	41,4	1,7	400,32

пр	20	молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	1,42	1	11,04	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	32,1	20,49	114,65	338	472,55	99,96	18,04	825,66

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	250	суп крестьянский с крупой перловой	2,7	2,78	14,58	49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
234	80	котлеты или биточки рыбные (минтай)	6,95	5,86	2,04	177,7	45,58	35,32	102,52	120
310	150	картофель отварной	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	112,2
350	200	кисель из черной смородины, витаминизированный	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
442	50	Булочка "К чаю"	7,87	1,75	9,91	178,7	140,4	31,6	132,1	125
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	37,33	18,1	116,31	473,8	595,15	167,47	240,33	795,91
		итого день	69,43	38,59	230,96	811,8	1067,7	267,43	258,37	1621,57

седьмой день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
181	200	каша манная молочная жидкая	6,02	4,05	33,37	132,6	109,74	17,06	0,26	194,01

409	80	пирожки печеные с повидлом	4,48	1,81	39,89	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	14,19	6,26	102,05	164,5	226,76	51,4	2,25	521,34

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
140	250	суп картофельный с рыбными консервами	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	птица тушеная в соусе	11,5	8,57	2,9	31,33	83	12,67	7,33	134,7
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
389	200	сок фруктовый	0,27		22,8	52	82,67	30	3,2	92,27
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	43,37	30,88	130,04	203,6	473,54	177,39	29,64	978,18
		итого день	57,56	37,14	232,09	368,1	700,3	228,79	31,89	1499,52

восьмой день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
321	150	капуста тушеная	4,35	12	33,21	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9

15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	40	хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	4,6	17,4	6,6	0,22	93,52
		итого завтрак	48,29	25,8	62,4	312,1	262,37	62,76	4,75	551,32

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
113	250	борщ сибирский	6,25	4,5	13,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
430	225	запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	15,89	11,67	30,94	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
348	200	компот из кураги, витаминизированный	1,3	0,08	44,68	40,48	36,6	26,2	0,86	184,64
453	50	пряники детские	3,23	8,2	5,24	42	9	10,3	30,2	186
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	43,98	31,39	134,52	279,1	542,04	165,42	37,07	1027,37
		итого день	92,27	57,19	196,92	591,2	804,41	228,18	41,82	1578,69

девятый день

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
267	80	котлета мясная натуральная рубленая	9,87	17,33	8,8	34,53	140	26,67	1,87	230,67
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65

376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	4,6	17,4	6,6	0,22	93,52
		итого завтрак	24,69	29,24	76,07	67,09	282,32	78,78	3,54	638,95

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с луком репчатым	1,11	6,18	4,62	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
140	250	суп картофельный с рыбными консервами	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
260	100	гуляш из говядины	14,55	16,79	6,86	21,81	22,03	154,15	3,06	221
309	150	макароны отварные с маслом	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	201
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
442	50	Булочка "К чаю"	7,87	1,75	9,91	178,7	140,4	31,6	132,1	125
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	54,06	41,64	119,99	301,2	444,4	288,27	143,9	1044,96
		итого день	78,75	70,88	196,06	368,3	726,72	367,05	147,44	1683,91

десятый день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
182	200	каша пшенная молочная	7,3	4,3	38,27	4,1	131	45	2,58	220,98
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66

14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
		итого завтрак	15,73	17,8	67,59	215,7	285,3	78,7	6,52	493,48

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
43	100	салат из капусты, огурцов и перца	2,6	5	3,1	46	55	15	0,8	67,8
96	250	рассольник ленинградский	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	141,48
239	100	тефтели рыбные	7,33	5,17	10,38	36,73	98,83	16	0,53	117,37
312	150	пюре картофельное	3,08	2,33	19,13	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
342	200	компот из свежих яблок, витаминизированный	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	14,1	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	34,05	17,98	116,01	239,3	522,43	161,36	80,29	820,18
		итого день	49,78	35,78	183,6	455	807,73	240,06	86,81	1313,66