

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Тамбовской области
в г.Уварово, Уваровском, Мучкапском,
Расказовском и Инжавинском районах
_____ А.Н.Уварова



Утверждаю:
Директор МБОУ Моисеево-
Алабушской сош
Уваровского района
Тамбовской области



_____ Е.А.Почечуева

**Примерное 10-дневное меню
МБОУ Моисеево-Алабушской сош
Уваровского района
Тамбовской области**

2020-2021 учебный год

1 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Каша рисовая молочная	200	4	6	26	26	119,7	19,11	123,96	0,21	0,08	0,1	123,96	0,5
Кофейный напиток	200	3,79	3,40	25,47	150,80	0,60	30,00	114,84	1,75	15,00	2,42	114,84	0,60
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
Сосиска отварная	60	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0	0,03		0
Макароньы отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		21,11	32,3	104,91	717,6	121,7	73,8	403,2	4,74	0	0,25	1,76	22,5

2 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Суп молочный вермешелевый	200	7,4	6,2	25,12	248,8	231,6	22,4	525,6	1,05	64	0,22	525,6	1,18
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
Итого		30,43	32,48	136,77	952,4	174,58	248,47	556,001	14,61	0,3	1,11	6,7	28,42

3 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Каша "Дружба"	200	2,8	0,8	16,4	84,7	1,2	257,3	86,7	2,75	81	0,26	86,7	1,2
Кофейный напиток	200	3,79	3,40	25,47	150,80	0,60	30,00	114,84	1,75	15,00	2,42	114,84	0,60
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
Отврная рыба Минтай	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2	0
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
Кисель фруктовый	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		21,49	47,86	75,83	839,3	189	100,8	556	5	0,01	0,43	5,32	13,6

4 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Суп молочный пшениный	200	7,4	6,2	25,12	248,8	231,6	22,4	525,6	1,05	64	0,22	525,6	1,18
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	1,60	0,48	6,65	0,07	0,00	0,00	1,60	6,65
Бутерброд с маслом	30.январь	1,58	8,83	10,36	137,20	5,90	2,60	18,70	0,26	30,00	0,02	0,00	18,70
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Салат из белокочанной капусты (сентябрь-декабрь)	60	1,5	2,4	4,5	46,2	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
Салат из свеклы (январь-май)	60	1,5	2,4	4,5	46,2	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
Суп с рыбными консервами	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
Колбаса отварная	50	6,40	11,10	0,75	128,50	0,04	8,30	94,10	0,66	56,00	0,04	94,10	0,07
Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		24,93	34,12	114,4	857	189,04	126,5	585,1	5,78	56,06	0,43	96,5	64,27

5 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Каша манная	200	6	12	28	223	138,6	23,97	85,32	0,36	0,07	0,02	85,32	0,7
Какао на молоке	200	3,90	3,84	23,65	144,43	0,72	16,80	109,00	0,17	18,00	0,02	109,00	0,72
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,36	22,10	106,00	25,00	6,60	16,00	0,30	0,00	0,03	0,30	0,00

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60												
/овощи консервированные		0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
Гуляш	80	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,9	2,8	0	0,21		1,54
Гречка	180	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		41	32,14	127,51	862,9	182,4	243,19	1185,9	10,3	0,03	0,64	4,12	94,64

6 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Каша рисовая молочная	200	4	6	26	26	119,7	19,11	123,96	0,21	0,08	0,1	123,96	0,5
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	65,20	1,60	0,48	6,65	0,07	0,00	0,00	1,60	6,65
Хлеб пшеничный	14.фев	3,40	0,36	22,10	106,00	25,00	6,60	16,00	0,30	0,00	0,03	0,30	0,00

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
Макароньы отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
Кисель фруктовый	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Итого		21.63	40.38	103.77	771.76	120.7	79.8	255	6	0	0.21	4.22	4.2

7 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Суп молочный с макаронными изделиями вермешелевый	250	7,4	6,2	25,12	248,8	231,6	22,4	525,6	1,05	64	0,22	525,6	11,18
Кофейный напиток	200	3,79	3,40	25,47	150,80	0,60	30,00	114,84	1,75	15,00	2,42	114,84	0,60
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
Мясо тушеное	80	8,46	4,32	2,72	82,56	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
Итого		23,79	20,34	109,57	711,66	141,5	120,5	534	9,72	0	0,96	2,86	30,3

8 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Каша пшённая молочная	200	4,34	7,76	20,15	167,98	80,44	37,63	135,73	1,05	17,55	0,16	123,96	0,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
Тефтели отварные	80	9,84	12,16	11,85	195,2	45,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60												
/овощи консервированные		0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	1,6	0,48	6,65	0,07	0	0	1,6	6,65
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
Итого		29,52	18,32	120,67	757,66	162,1	230,57	682,56	13,57	0	1,136	5,26	30,36

9 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Суп молочный рисовый	250	7,4	6,2	25,12	248,8	231,6	22,4	525,6	1,05	64	0,22	525,6	11,18
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
Итого		30,31	30,27	112,88	837,6	262	107,6	528	6,5	0,06	0,27	3,66	23,8

10 день
ЗАВТРАК

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Макароны отварные с маслом и сахаром	200	10,92	14,13	64,2	427,63	20,73	11,1	60,58	1,13	18	0,11	0	0,7
Какао на молоке	200	3,90	3,84	23,65	144,43	0,72	16,80	109,00	0,17	18,00	0,02	109,00	0,72
Хлеб пшеничный	29.фев	3,40	0,36	22,10	106,00	25,00	6,60	16,00	0,30	0,00	0,03	0,30	0,00

ОБЕД

Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60												
/овощи консервированные		0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
Жаркое по- домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
Итого		36,15	13,19	101,92	658,2	183	152	927	7,6	0,03	0,46	7,44	106,9