

**Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся по программам начального образования
в МБОУ Буйлэсанской СОШ 1-4 классы (7-10 лет)
(составлено на основе примерного меню для обучающихся по программам начального образования в ОО Забайкальского края,
разработанного АНО «Институтом отраслевого питания» г. Москва 24.12.2020 Г)**

День/нед	Наименование	Масса	Пищевые вещества г.			Энерг.	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
№ РЕЦ	блюд	порций	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК1													
ЗАВТРАК														
71М	Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98	-	0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05	-	1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
302М/ссж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04	-	14.00	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50	-	0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	Батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80	-	-	68.00	54.93	4.80	0.48
Итого на завтрак			20.93	19.12	73.58	551.55	0.19	8.33	14.00	2.23	95.40	297.91	60.45	4.19
ОБЕД														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0.92	2.05	4.62	41.22	0.02	21.45	-	0.95	24.18	17.91	9.80	0.33
97М/ссж	Суп картофельный	200	2.02	1.38	15.88	84.37	0.12	19.20	-	0.58	17.32	62.01	25.08	0.96
232М 330М/ссж	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	10.79	7.73	4.72	131.64	0.11	0.64	33.15	2.01	46.61	147.93	20.28	0.41
125М/ссж	Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	87.51	34.03	1.36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72	-	0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	-	-	0.52	9.20	4.80	13.20	0.80
Итого за обед			20.57	15.83	91.66	594.19	0.50	71.41	53.15	5.24	145.69	376.44	121.29	4.48
Всего за понедельник1			41.5	34.95	165.24	1145.74	0.69	79.74	67.15	7.47	241.09	674.35	181.74	8.67
	ВТОРНИК1													
ЗАВТРАК														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7.98	8.19	43.41	280.48	0.22	0.57	33.50	0.24	138.73	201.14	53.41	1.61
382М/ссж	Какао с молоком	180	3.59	2.85	15.71	104.05	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
	Батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80	-	-	68.00	54.93	4.80	0.48
	Фрукты	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	-	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10

[illegible]

233М 326М/ссж	Сырники с морковью соусом молочным сладким	180	23.54	20.66	31.47	410.55	0.24	2.27	92.75	3.26	209.24	300.97	43.97	1.19
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
	Фрукты -яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.13	2.70	12.17	86.25	0.02	0.65	10.80		129.60	97.20	15.12	0.13
	Батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
Итого на завтрак			33.38	28.53	79.27	716.78	0.37	18.83	138.05	3.63	580.84	565.60	84.14	5.24
	ОБЕД													
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1.91	4.00	6.09	68.24	0.06	6.90	18.75	1.48	13.55	43.88	15.25	0.60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	0.05	28.00		1.47	37.10	31.75	15.10	0.57
291М/ссж	Плов из птицы	200	22.03	22.11	37.61	438.54	0.15	6.54	67.90	3.25	28.18	242.60	51.09	2.36
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0.08	24.80	102.61	0.01	6.00		0.12	14.80	12.00	10.40	0.26
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			29.15	29.8	93.64	761.86	0.32	47.44	86.65	6.84	102.83	365.03	105.04	4.59
Всего за четверг1			62.53	58.33	172.91	1478.64	0.69	66.27	224.7	10.47	683.67	930.63	189.18	9.83
	ПЯТНИЦА1													
ЗАВТРАК														
	Горошек зеленый	20	0.62	0.04	1.30	8.00	0.02	2.00		0.04	4.00	12.40	4.20	0.14
212М/ссж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18.44	27.88	10.63	367.21	0.20	10.20	303.55	3.49	115.63	306.75	33.63	3.60
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4.05	4.14	26.04	157.73	0.23	0.03	16.75	1.27	20.72	51.53	8.77	0.71
14М	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40.00	0.10	2.40	3.00		0.02
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09		50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18
	Батон	20	1.52	0.56	10.28	52.24	0.03	0.40			34.00	27.47	2.40	0.24
Итого на завтрак			24.88	39.93	61.76	709.36	0.48	62.63	401.15	5.10	179.75	401.99	49.84	4.90
ОБЕД														
	Винегрет с сельдью	60	3.33	5.65	4.14	81.02	0.03	5.05	4.50	1.64	21.39	55.95	20.04	0.61
	Рассольник домашний	200	3.11	4.42	11.94	100.69	0.09	21.14	4.90	1.48	22.06	62.94	23.53	0.94
	Говядина в кисло- сладком соусе	90	14.23	13.75	5.91	204.19	0.08	1.80		1.27	14.16	148.05	19.18	2.17
	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36.00		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			28.01	28.39	81.68	700.89	0.45	89.93	27.7	5.26	124.55	411.81	116.26	8.27

[illegible]

ЗАВТРАК														
177М/ссж	Каша пшениная с изюмом	150	5.95	5.05	32.69	200.86	0.16	0.43	19.10	0.17	104.64	150.43	40.08	1.22
15М	Сыр порционный	15	.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
419К/ссж	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4.01	2.95	12.01	84.93	0.02	0.80	9.00		114.67	81.00	12.60	0.12
	Фрукт 200	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00		0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	104.48	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
Итого на завтрак			17.87	12.97	81.82	521.27	0.33	122.14	62.60	0.64	505.31	428.36	2.56	2.56
	ОБЕД													
49М/ссж	Салат витаминный	60	0.65	4.14	5.62	63.11	0.02	24.81	0.33	1.83	6.50	12.84	7.62	0.47
97М	Суп картофельный на курином бульоне	200	3.33	2.51	15.88	99.77	0.12	19.34	4.90	0.60	18.30	73.21	26.41	1.07
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14.11	19.50	13.89	288.13	0.10	1.26	72.10	2.40	16.97	128.06	21.48	1.64
302М/ссж	Рис отварной	150	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04		14.00	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
350М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	180	0.19	0.04	22.30	87.74	0.01	36.00		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			25.24	29.66	117.01	835.7	0.36	81.41	91.33	5.73	66.36	337.01	101.32	5.18
Всего за вторник 2			43.11	42.63	198.83	1356.97	0.69	203.55	153.93	6.37	571.67	765.37	103.88	7.74
	СРЕДА 2													
ЗАВТРАК														
71 М	Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
288М	Куры отварные с маслом	90	26.95	9.74	0.51	173.16	0.11	3.44	68.80	0.42	26.60	201.17	24.41	1.68
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.49	6.56	38.34	246.01	0.29		24.00	0.60	15.93	201.68	134.07	4.51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96		2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	Батон	30	2.28	0.84	15.42	78.36	0.05	0.60			51.00	41.20	3.60	0.36
Итого на завтрак			37.92	17.17	63.81	537.89	0.46	7.52	92.80	1.05	104.27	459.62	170.00	7.54
ОБЕД														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком	60	0.58	3.11	4.32	49.01	0.03	4.30		1.56	13.50	23.27	16.69	0.63
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоном	200	6.03	4.57	15.59	127.86	0.19	9.54	4.90	1.54	31.06	97.32	32.22	1.71
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	200	13.74	16.74	18.25	278.93	0.19	20.16	249.60	0.70	91.05	249.05	37.00	3.10
348М/ссж	Компот из яблок	180	0.06	0.06	15.34	62.44		1.40		0.03	2.24	1.54	1.26	0.35

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			23.57	24.87	72.82	612.24	0.48	35.40	254.5	4.35	147.06	405.98	100.36	6.59
Всего за среда 2			61.49	42.04	136.63	1150.13	0.94	42.92	347.3	5.4	251.33	865.6	270.36	14.13
	ЧЕТВЕРГ 2													
ЗАВТРАК														
224М/ 334М/ссж	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18.60	13.96	41.41	369.93	0.09	4.19	67.95	2.23	192.98	255.45	42.56	1.19
15М	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
14М	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40.00	0.10	2.40	3.00		0.02
	Фрукты	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00		0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0.05	0.01	9.17	37.96		2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.88
	батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
Итого на завтрак			25.25	26.08	81.93	670.47	0.18	12.61	142.45	2.81	439.73	434.95	71.23	5.02
ОБЕД														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0.81	3.08	6.92	59.09	0.01	4.75		1.46	21.68	24.13	15.26	0.80
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1.57	3.12	5.82	58.47	0.05	28.00		1.47	37.10	31.75	15.10	0.57
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3.00	8.10	16.67	152.81	0.13	34.68	22.00	2.09	49.67	79.73	34.36	1.18
342М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0.43	0.07	22.22	91.95	0.01	5.40		0.11	13.32	10.80	9.36	0.23
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за обед			22.84	29.67	74.42	660.08	0.33	76.88	22.00	7.59	141.92	326.46	107.98	5.75
Итого за четверг 2			48.09	55.75	156.35	1330.55	0.51	89.49	164.45	10.4	581.65	761.41	179.21	10.77
	ПЯТНИЦА 2													
ЗАВТРАК														
	Огурец свежий	20	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
	Тефтели рыбные	90	10.40	8.28	10.85	159.92	0.16	2.61	21.20	2.64	39.30	116.17	21.00	0.67
	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
	Чай из шиповника	180	0.17	0.07	13.39	58.09		50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18
	Батон	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
Итого на завтрак			17.03	13.48	67.36	463.08	0.40	80.33	80.35	3.02	158.84	275.42	62.56	2.66
ОБЕД														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.92	3.07	8.12	64.07	0.02	4.62		1.55	24.65	28.95	14.73	0.85
96М/ссж	Рассольник	200	3.03	4.43	13.79	107.63	0.09	13.44	4.90	1.47	16.68	61.93	22.35	0.87

[illegible]