

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

возраст 7-11 лет

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа- детский сад»
на I полугодие 2022-2023 учебный год**

Данное меню составлено на основе документа
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека РФ
«Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» МР 2.4. 0179-20 от 18.05.2020г.

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	ДЕНЬ ВТОРОЙ	ДЕНЬ ТРЕТИЙ	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ОБЕД				
Салат из свежих огурцов , помидоров № 20, масса 80		Салат «Витаминный» № 40 масса 80		Салат из свеклы с растительным маслом № 64 масса 80
Суп картофельный с бобовыми и гречками № 139 масса 200/20	Борщ с капустой и картофелем №110, масса 200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями № 410 масса 200	Рассольник ленинградский № 132, масса 200/10	Суп картофельный с крупой № 138, масса 200
Котлета № 541, масса 80	Гуляш № 437 масса 60/50	Тефтели из свинины с рисом № 462 масса 80/40	Плов из курицы №9 масса 180	Голень отварная № 487 масса 60
Каша рисовая рассыпчатая №297, масса 180/5	Картофельное пюре № 520(3) масса 180	Каша гречневая рассыпчатая № 297, масса 180/5		Макаронные изделия №332 масса 150/5
Чай с сахаром печенье молочное масса 30	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648, масса 200	Сок фруктовый	Компот из свежих плодов № 631 масса 200	Чай с сахаром печенье молочное масса 30
Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30
яблоко	Йогурт масса 115		Йогурт масса 115	

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

ДЕНЬ ШЕСТОЙ	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ
ОБЕД				
	Салат «Витаминный» № 40 масса 80		Салат из свежих огурцов , помидоров № 20, масса 80	Салат из свеклы с растительным маслом № 64 масса 80
Щи из свежей капусты с картофелем №124, масса 200/10	Суп картофельный №133, масса 200/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками № 139 масса200/20	Свекольник №34, масса 200/10	Рассольник ленинградский №132, масса 200/10
Жаркое по-домашнему № 436, масса 150	Котлета рыбная № 338 масса 80	Рагу овощное № 215 масса 200	Котлета № 541, масса 80	Соски молочные отварные № 413 масса 47/2
	Каша рисовая рассыпчатая №297, масса 150/5		Макаронные изделия отварные №332, масса 150/5	Каша гречневая рассыпчатая №297, масса 150/5
Сок фруктовый масса 200	Компот из смеси сухофруктов № 639(3), масса 200	Чай с молочным печеньем	Напиток лимонный № 699 масса 200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648, масса 200
Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30	Хлеб ржаной, пшеничный масса 30/30
Банан	Печенье молочное	йогурт	апельсин	яблоко

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

1 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	3,8	2,9	48	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07	№20
2.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	4,5	3,1	17,5	122	32,23	39,84	2,30	0,22	0,08	4,66	№139
3.	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29	№451
4.	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,5	3,9	26,6	180	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00	№297
5.	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	31	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	
6.	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	2,1	1,0	102,5	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:	740/85	27,4	26,4	102,5	813							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

2 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,7	5,0	11,6	97	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94	№110
2.	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,60	0,05	0,12	0,98	№ 437
3.	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,124	0,14	0,12	12,45	№ 520(3)
4.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	№648
5.	Хлеб пшеничный	30	1,05	0,5	14,6	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6.	Хлеб ржаной,	30	1,05	0,5									
	Йогурт	115	4	1,5	14,3	90							
	ИТОГО:	815	30,2	31,5	87,7	764							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

3 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Салат «Витаминный»	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1	№40
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	18,8	111	13Ю38	20,92	0,86	0,8	0,05	6,60	№140
3.	Тефтели	80/40	9,2	13,0	10,7	197	11,82	17,78	0,76	0,03	0,05	0,47	№ 462
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,6	5,6	37,8	210	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00	№297
5.	Сок фруктовый	200	0,1	0,01	14,1	54	2,49	0,79	0,06	0,00	0,00	1,68	№ 699
6.	Хлеб ржаной,	30	2,1	1,0	7,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7.	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,0	7,3	45							
	ИТОГО:	815	25,1	26,7	14,9	734							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

4 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	2,1	12,3	95	15,05	22,50	0,84	0,08	0,05	6,70	№132
2.	Плов из курицы	180	17,1	18,4	28,4	377	29,13	46,54	2,60	0,08	0,17	0,69	№9
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	№639(3)
4.	Хлеб пшеничный	30	1,05	0,5	7,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5.	Хлеб ржаной	30	1,05	0,5	7,3	45							
6.	Йогурт	115	4	1,5	14,3	90							
	ИТОГО:	765	28,6	23,1	108	773							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

5 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49	№64
2.	Суп картофельный с крупой	200	2,6	2,5	19,3	112	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7,0	№ 138
3.	Голень отварная	60	15,0	12,6	0,2	174	12,33	12,59	1,18	0,3	0,08	0,57	№ 487
4.	Макаронные изделия	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,09	0,07	0,02		№ 332
5.	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	31	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	
6.	Хлеб пшеничный	30	1,05	0,5	7,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7.	Хлеб ржаной	30	1,05	0,5	7,3	45							
8.	Апельсин												
	ИТОГО:	750	27,5	27,5	109,8	811							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

6 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,3	4,3	6,7	72	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0	№124
2.	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	18,02	36,9	2,86	0,12	0,14	6,27	№ 463
3.	Сок фруктовый	200	1,0	0,1	21,2	88	70,93	45,68	1,44	0,04	0,08	0,80	
4.	Хлеб пшеничный	15	2,1	1,0	14,6	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5.	Хлеб ржаной	15											
6.	банан												
	ИТОГО:	740	24,8	25,4	93,2	749							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

7 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Салат «Витаминный»	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,1	№40
2.	Суп картофельный	200	2,4	2,5	18,1	107	15,05	27,1	1,01	0,1	0,7	9,64	№133
3.	Котлеты рыбные	80	12,7	8,6	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30	№ 338
4.	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,5	3,9	26,6	180	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00	№297
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	№639(3)
6	Хлеб ржаной,	30	2,1	1,0	7,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7.	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,0	7,3	45							
ИТОГО		775	24,6	20,7	111,6	747							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

8 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углев оды (гр.)	Минеральные элементы, мг Витамины						№ рецепта
						Са	Mg	Fe	В ₁ мг	В ₂ мг	С	
	ОБЕД											
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	4,5	3,1	17,5	32,23	39,84	2,30	0,22	0,08	4,66	№ 139
2.	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	26,75	34,24	2,19	0,07	0,10	7,73	№ 215
3.	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	31	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	
4.	Хлеб ржаной	30	2,1	1,0	7,3							
5.	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,0	7,3							
6.	Йогурт	115	4	1,5	14,3							
7.	Печенье молочное	30	4	2,5	7,3							
	ИТОГО:	785	30,6	23,5	95,3							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

9 день

							Минеральные элементы, мг			Витамины			№ рецепта
							Ca	Mg	Fe	В ₁ мг	В ₂ мг	С,мг	
Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	3,8	2,9	48	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07	№20
2.	Свекольник	200/10	1,6	4,0	10,9	86	28,27	24,90	1,21	0,05	0,05	4,84	№34
3.	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29	№451
4.	Макаронные изделия отварные	150/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00	№332
5.	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	№648
6	Хлеб ржаной	30	2,1	1,0	14,6	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7.	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,0	14,6	45							
8.	Апельсин												
	ИТОГО:	815	29,2	29	116,3	782							

Администрация МР «Тарусский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волковская начальная школа – детский сад»

10 день

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность	Расчёт Хим. состава						№ рецепта
							Минеральные элементы, мг			Витамины			
							Ca	Mg	Fe	B ₁ мг	B ₂ мг	C,мг	
Обед													
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49	№64
2.	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	2,1	12,3	95	15,05	22,50	0,84	0,08	0,05	6,70	№132
3.	Сосиски молочные отварные	42/2	14,5	15,7	3,2	212	10,80	19,6	2,2	0,04	0,10	0,51	№ 413
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,3	37,8	240	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00	№297
5.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	№648
6.	Хлеб ржаной	30	2,1	1,0	7,3	45							
7.	Хлеб пшеничный	30	2,1	1,0	7,3	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
8.	Яблоко												
	ИТОГО:	749	29,8	31,7	93,2	797							