Согласовано Утверждаю

Начальник ТО Управления Директор Муниципального казенного

Роспотребнадзора по Ивановской области общеобразовательного учреждения

в г.Вичуге, Вичугском, Родниковском и «Тимирязевская основная школа»

Лухскомрайонах:

В.К. Переведенцев Е. Г. Уренцова

« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

**Десятидневное меню**

**рациона питания учащихся 1-4 классовв МКОУ «Тимирязевская основная школа» в 2020- 2021 учебном году (завтрак – 25 рублей, за счёт родительских средств, обед – 59,38рублей, бесплатно)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции (гр.)** | **Пищевые вещества, (гр.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамины, (мг)** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | | | № ТК по сборнику | |
|  |  | **Белки** | **Жиры** | **Угл.** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** | |
| Сборник 2005/2015 | ***Первый день*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 682 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 6 | 15 | 70 | 440 | | 0,1 | - | 0,01 | 27 | 95 | 1,7 | 1,2 | | |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 | | |  |
| **Итого** |  |  | 6,2 | 15 | 84 | 468 | | 0,1 | 0.5 | 0.01 | 33 | 95 | 1,7 | 1,6 | | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 108 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | | 157,04 | 0,02 | 21,16 | 0,1 | 60,86 | 43 | 23 | | 1,28 | |  |
| № 464 | Сосиски отварные | 50 | 5,55 | 12,7 | 0,7 | | 141 | - | - | - | 14 | - | 8 | | 0,9 | |  |
| № 352 | Греча рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | | 230,45 | 0,18 | - | 0,02 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | | 3,95 | |  |
| № 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | | 62 | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | | 0,36 | |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | | 0,8 | |  |
| **Итого** | | | 22,41 | 28,89 | 74,20 | | 666,49 | 0,29 | 23,99 | 0,12 | 115,24 | 324,5 | 121,9 | | 10,39 | |  |
| **Всего** | | | 28,61 | 43,89 | 158,20 | | 1134,49 | 0,39 | 24,49 | 0,13 | 145,24 | 419,5 | 123,6 | | 12,5 | |  |
| Сборник 2005/2015 | **Второй день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №425 | Каша рисовая с маслом | 150 | 3,3 | 4,2 | 36 | | 186 | 0,2 | - | - | 12 | 57 | 10 | 0,4 | |  | |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 6,5 | 5.4 | 70 | | 319 | 0,26 | - | - | 26,8 | 111 | 23.2 | 1,6 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 148 | Суп с макаронными изделиями на бульоне  из птицы | 250 | 3 | 3,4 | 21 | | 127 | 0,1 | 6 | - | 15 | 61 | 13 | 0,4 | |  | |
| № 302 | Рыба отварная | 150 | 12,2 | 6,4 | 10,5 | | 235 | 0,03 | 5,2 | - | 68,9 | 153 | 17 | 0,5 | |  | |
| №128 | Картофельное пюре | 150/7,5 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | | 181,5 | 0,2 | 18,69 | - | 43,74 | 63 | 28,77 | 1,08 | |  | |
| № 273 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | - | 18 | | 76 | 0,02 | 3 | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 22,16 | 19,92 | 68,16 | | 696,5 | 0,32 | 32,89 | 0,09 | 144,84 | 354 | 87,72 | 3,3 | |  | |
| **Всего** | | | 20,66 | 63,81 | 82,59 | | 1830,5 | 0,58 | 32,89 | 0,9 | 297,64 | 465 | 110,97 | 4,9 | |  | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник 2005/2015 | **Третий день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №181 | Каша пшенная со сливочным маслом | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | | 0,07 | 1,17 | - | 133,77 | 118,3 | 20,3 | 0,47 | |  | |
| № 273 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 9,24 | 11,94 | 67,58 | 418 | | 0,15 | 4 | - | 156,72 | 172,3 | 35,9 | 1,63 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 29 | Рассольник Петербургский | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | | 0,1 | 7,54 | - | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 | |  | |
| № 273 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 | | 0,1 | - | - | 12,3 | 53,4 | 7 | 0,7 | |  | |
| № 422 | Бифштекс | 120/50 | 9,6 | 11,5 | 12,3 | 183 | | 0,2 | 2 | - | 48 | 51 | 9 | 0,6 | |  | |
| № 642 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 | | 0,02 | 0,28 | - | 13,3 | 23,1 | 12,3 | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 20,2 | 22,02 | 91,49 | 629,75 | | 0,49 | 9,82 | - | 113,05 | 272,45 | 67,3 | 3,48 | |  | |
| **Всего** |  | | 52,96 | 33,96 | 159,07 | 1047,75 | | 0,64 | 13,82 | - | 269,77 | 444,75 | 112,12 | 5,11 | |  | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник 1994 г. | **Четвёртый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 297 | Омлет натуральный с маслом | 150/15 | 15,8 | 8,5 | 48,9 | 400 | | 0,06 | 0,4 | 0,1 | 260 | 306 | 10 | 1,2 | |  | |
| № 642 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 | | 0,02 | 0,28 | - | 13,3 | 23,1 | 12,3 | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 22,1 | 13,2 | 94,2 | 645 | | 0,2 | 1,8 | 0,1 | 282,1 | 381,1 | 38,2 | 2,1 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Суп картофельный  с бобовыми | 250 | 5,75 | 4,25 | 19,5 | 140 | | 0,173 | 10,6 | - | 58,97 | 208,5 | 41,22 | 0,1 | |  | |
| № 119 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | | 0,03 | - | - | 19,2 | 127,2 | 16 | 1,44 | |  | |
| №425 | Рис отварной | 150 | 3,3 | 4,2 | 36 | 186 | | 0,2 | - | - | 12 | 57 | 10 | 0,4 | |  | |
| № 273 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | - | 18 | 76 | | 0,02 | 3 | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **Итого** |  | | 26,38 | 32,08 | 131,99 | 856,4 | | 0,502 | 13,6 | - | 97,43 | 476,7 | 106,22 | 3,34 | |  | |
| **Всего** |  | | 48,48 | 45,28 | 226,19 | 1500,6 | | 0,702 | 15,4 | 0,1 | 379,53 | 857,8 | 144,42 | 5,44 | |  | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник 1994 г. | **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 682 | Творожная запеканка | 150/15 | 6 | 15 | 70 | 440 | | 0,1 | - | 0,01 | 27 | 95 | 1,7 | 1,2 | |  | |
| № 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 | |  | |
| **Итого** | | | 6,1 | 15 | 85 | 497 | | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 32 | 103 | 5,7 | 1,6 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 110 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 4,3 | 6,6 | 15 | 137 | | 0,02 | 11 | - | 60 | 40 | 9 | 0,8 | |  | |
| № 324 | Кура отварная | 75 | 8,48 | 3,45 | 10,5 | 107,25 | | - | - | - | 58 | 117 | 18 | - | |  | |
| №425 | Рис отварной | 150 | 3,3 | 4,2 | 36 | 186 | | 0,2 | - | - | 12 | 57 | 10 | 0,4 | |  | |
| № 588 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | - | 30,2 | 116 | | - | 7 | - | 36 | 11 | 9 | 0,6 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 24,19 | 15,2 | 110,3 | 485,25 | | 0,29 | 18 | - | 179,2 | 298 | 67 | 2,6 | |  | |
| **Всего** |  | | 30,29 | 30,2 | 195,3 | 982,25 | | 0,39 | 18,5 | 0,01 | 201,2 | 401 | 72,7 | 4,2 | |  | |
| Сборник 1994 г. | **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 257 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/10 | 4,8 | 10,9 | 25 | 211 | | 0,07 | 1,6 | - | 186 | 118,3 | 10 | 0,07 | |  | |
| №629 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 | | 0,02 | 0,28 | - | 13,3 | 23,1 | 12,3 | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 8 | 12,16 | 55 | 358 | | 0,15 | 1,88 | - | 208,7 | 185,1 | 35,5 | 1,28 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119 | Щи из свежей капусты | 250 | 6,8 | 6,1 | 10,6 | 123 | | 0,02 | 2 | - | 50,7 | 36,3 | 24 | 1 | |  | |
|  | Тушонка | 80 | 9,6 | 10,32 | 10,56 | 178,4 | | 0,3 | 2,16 | 0,05 | 46,87 | 154,59 | 20,35 | 1,6 | |  | |
| № 273 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 | | 0,1 | - | - | 12,3 | 53,4 | 7 | 0,7 | |  | |
| № 273 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | - | 18 | 76 | | 0,02 | 3 | - | 14 | 14 | 8 | 0,6 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 27,1 | 24,8 | 82,3 | 661 | | 0,53 | 7,16 | 0,05 | 137,07 | 327,3 | 70,35 | 4,7 | |  | |
| **Всего** |  | | 35,1 | 36,96 | 137,3 | 1019 | | 0,68 | 9,04 | 0,05 | 345,77 | 512,4 | 105,85 | 5,98 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник 1994 г. | **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 257 | Котлеты манные с киселем | 150/10 | 4,8 | 10,9 | 25 | 211 | | 0,07 | 1,6 | - | 186 | 118,3 | 10 | 0,07 | |  | |
| №629 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 | | 0,02 | 0,28 | - | 13,3 | 23,1 | 12,3 | 0,4 | |  | |
| **Итого** | | | 5 | 10,96 | 35 | 253 | | 0,09 | 1,88 | - | 199,3 | 141,4 | 22,3 | 0,47 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |
| № 148 | Суп с макаронными изделиями молочный | 250 | 3 | 3,4 | 21 | 127 | | 0,1 | 6 | - | 15 | 61 | 13 | 0,4 | |  | |
| № 302 | Рыба отварная | 150 | 12,2 | 6,4 | 10,5 | 235 | | 0,03 | 5,2 | - | 68,9 | 153 | 17 | 0,5 | |  | |
| №128 | Картофельное пюре | 150/7,5 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | | 0,2 | 18,69 | - | 43,74 | 63 | 28,77 | 1,08 | |  | |
| № 273 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 25,88 | 18,21 | 127,19 | 852,8 | | 0,433 | 57,3 | - | 189,44 | 477,3 | 110,07 | 5,5 | |  | |
| **Всего** |  | | 42,28 | 39,31 | 197,49 | 1380,08 | | 0,583 | 60,6 | 0,05 | 708,24 | 873,36 | 158,27 | 6,67 | |  | |
| Сборник 1994 г. | **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 257 | Каша рисовая с маслом | 150/10 | 4,8 | 10,9 | 25 | 211 | | 0,07 | 1,6 | - | 186 | 118,3 | 10 | 0,07 | |  | |
| № 637 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,5 | 20 | 1,3 | | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 84 | 72 | 12 | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 9,2 | 13,61 | 65 | 327 | | 0,15 | 5,2 | 0,01 | 278,8 | 295,5 | 35,2 | 1,27 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 148 | Суп скартофельный на бульоне  из птицы | 250 | 3 | 3,4 | 21 | 127 | | 0,1 | 6 | - | 15 | 61 | 13 | 0,4 | |  | |
| № 416 | Котлета из говядины | 75 | 7,3 | 9,1 | 11,7 | 183 | | 0,08 | 8 | - | 77 | 167 | 11 | 1 | |  | |
| № 255 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 4,1 | 33 | 177 | | 0,3 | - | - | 20 | 182 | 53 | 2 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| № 273 | Сок фруктовый | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 | |  | |
| **Итого** |  | | 17,73 | 17,12 | 99,2 | 615 | | 0,57 | 16,83 | - | 139,4 | 389 | 104,6 | 5,2 | |  | |
| **Всего** |  | | 26,93 | 30,73 | 156,2 | 942 | | 0,72 | 22,03 | 0,01 | 418,2 | 684,5 | 148,8 | 6,47 | |  | |
| Сборник 1994 г. | **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 257 | Каша овсяная с маслом | 150/10 | 4,8 | 10,9 | 25 | 211 | | 0,07 | 1,6 | - | 186 | 118,3 | 10 | 0,07 | |  | |
| № 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 | |  | |
| **Итого** | | | 7,9 | 12,1 | 60 | 373 | | 0,13 | 2,1 | - | 199,8 | 180,3 | 27,2 | 1,27 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 110 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 4,3 | 6,6 | 15 | 137 | | 0,02 | 11 | - | 60 | 40 | 9 | 0,8 | |  | |
| №425 | Рис отварной | 150 | 3,3 | 4,2 | 36 | 186 | | 0,2 | - | - | 12 | 57 | 10 | 0,4 | |  | |
| № 422 | Бифштекс | 120/50 | 9,6 | 11,5 | 12,3 | 183 | | 0,2 | 2 | - | 48 | 51 | 9 | 0,6 | |  | |
| № 273 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
|  |
| **Итого** |  | | 20,5 | 33,1 | 92,7 | 634 | | 0,51 | 15,83 | - | 137,4 | 221 | 82,4 | 2,96 | |  | |
| **Всего** |  | | 28,4 | 47,5 | 152,7 | 1007 | | 0,64 | 17,93 | 0,01 | 334,2 | 401,3 | 109,6 | 4,23 | |  | |
| Сборник 1994 г. | **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 682 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 6 | 15 | 70 | 440 | | 0,1 | - | 0,01 | 27 | 95 | 1,7 | 1,2 | |  | |
| № 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 | |  | |
| **Итого** |  | 15 | 6,1 | 15 | 85 | 497 | | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 32 | 103 | 5,7 | 1,6 | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Суп картофельный  с бобовыми | 250 | 5,75 | 4,25 | 19,5 | 140 | | 0,173 | 10,6 | - | 58,97 | 208,5 | 41,22 | 0,1 | |  | |
| № 324 | Кура отварная | 75 | 8,48 | 3,45 | 10,5 | 107,25 | | - | - | - | 58 | 117 | 18 | - | |  | |
| № 472 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,1 | 26,3 | 159 | | 0,2 | 1 | - | 22,9 | 63 | 10 | 0,5 | |  | |
| № 273 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,02 | 2,83 | - | 14,2 | - | 2,4 | 0,36 | |  | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 | |  | |
| **Итого** |  | | 20,46 | 21,32 | 75,7 | 544 | | 0,363 | 14,43 | - | 167,27 | 461,5 | 92,4 | 1,76 | |  | |
| **Всего** |  | | 26,56 | 36,32 | 160,7 | 1041 | | 0,463 | 14,93 | 0,01 | 199,27 | 564,5 | 96,1 | 3,36 | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |