

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Самарской области в Сергиевском районе
_____ Л.Ф. Астафьева

Утверждено:

И.о директора ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар
муниципального района Клявлинский
Самарской области
_____ И.Ю.Сорокина

**Согласовано:**

Председатель родительского комитета
_____ В.Л.Семёнова

**Примерное меню на 10 дней
по ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар
на 2020-2021 учебный год
до 11 лет**

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1 день														
70	суп уха	200	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1	0,01	0,06	0,27	34,92	14,35	0,05
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
2 день														
202	макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0	0,04	0,1	13,42	46,68	10,24	0,98
75	котлета из говядины	100	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12	0,025	0,23	2,66	241,63	37,38	1,29
82	компот из сухофруктов	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
3 день														
52	суп щи	200	0,76	1,93	2,56	36,11	0,01	4,92	0,01	0,1	20,16	20,61	8,54	0,28
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
4 день														
131	картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	0,14	6,92	0,04	0,26	48,54	98,18	38,18	1,4
77	рыба припущенная	80	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	0	0,01	18,58	294,74	19,83	0,5
78	кисель	200	0	0	13,5	40,5	0	0	0	0	0,37	0	0	0,06

	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
--	------	----	-----	------	------	-----	------	-----	---	------	------	------	------	-----

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
5 день														
96	плов	200	15,06	20,26	43	418,66	0,086	2,7	0,012	0,012	18,31	10,34	1,66	2,5
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
6 день														
202	макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0	0,04	0,1	13,42	46,68	10,24	0,98
37	сосиски	100	9,36	15,08	0	178,54	0,01	0	0	0	19,25	0	0	1,42
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
7 день														
61	Суп с гречневой	250	4,65	10,18	10,85	182,38	0,12	7,75	0,025	0,3	30,45	154,6	35,22	3,75

82	крупой компот из сухофруктов хлеб	200 60	0,12 4,4	0,12 2,76	11,92 27,6	45 138	0,013 0,11	6,6 1,7	0 0	0,02 1,52	4,98 14,5	8 26 99,5	18 27,5	0,92 1,6
----	--	-----------	-------------	--------------	---------------	-----------	---------------	------------	--------	--------------	--------------	-----------------	------------	-------------

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
8 день														
98	жаркое по	200	15	16,1	16,2	270,6	0,06	1,28	0,04	0,36	6,38	283,1	60,66	0,28
76	домашнему	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	2	0	0,05
6	чай с сахаром	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	22,3	0	0	61,3	0	0	0,08
	салат из капусты хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	0 99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
9 день														
59	суп с макаронными изделиями	200	2,14	2	9,92	86,56	0,06	4	0,01	0,01	2,63	8,27	1,33	0,7
24	какао с молоком	200	1	1,08	10,83	75	0,03	0,83	0	0	91,48	0	0	0,02
8	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

[illegible]

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Самарской области в Сергиевском районе
_____ Л.Ф. Астафьева

Согласовано:

Председатель родительского комитета
_____ В.Л. Семёнова

Утверждено:

И.о директора ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар
муниципального района Клявлинский
Самарской области
_____ И.Ю. Сорокина



**Примерное меню на 10 дней
по ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар
на 2020-2021 учебный год
старше 11 лет**

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1 день														
70	суп уха	250	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1	0,012	0,075	11,46	43,65	17,94	0,6
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	6	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
2 день														
202	макароны отварные	200	7,3	8,94	38,56	266,92	0,08	0	0,04	0,1	7,9	46,68	10,24	1
75	котлета из говядины	100	20,49	10,5	4,39	197,55	0,12	1,25	0,025	0,23	30,47	241,63	37,38	3,49
82	компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	11,92	45	0,013	6,6	0	0,02	4,98	26	18	0,92
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
3 день														
52	суп щи	250	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58	0,012	0,125	25,94	25,76	10,68	0,56
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
4 день														
131	картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	36,2	0,04	0,26	17,8	98,18	38,18	
77	рыба припущенная	120	21,4	1,12	0,54	179	0	0,49	0	0,012	53,15	363,69	23,8	

78	кисель хлеб	200 60	0 4,4	0 2,76	13,5 27,6	40,5 138	0 0,11	0 1,7	0 0	0 1,52	0,37 14,5	0 99,5	0 27,5	0
----	----------------	-----------	----------	-----------	--------------	-------------	-----------	----------	--------	-----------	--------------	-----------	-----------	---

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
5 день														
96	плов	200	4,05	4,55	12,4	108,2	0,18	5	0,012	0,012	3,29	10,34	1,66	0,2
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	80	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
6 день														
202	макаронные отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0	0,04	0,1	13,42	46,68	10,24	0,98
37	сосиски	100	9,36	15,08	0	178,54	0,01	0	0	0	19,25	0	0	1,42
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.

7 день

61	Суп с гречневой крупой	250	4,65	10,18	10,85	182,38	0,12	7,75	0,025	0,3	30,45	154,68	35,22	3,75
82	компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	11,92	45	0,013	6,6	0	0,02	4,98	26	18	0,92
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.

8 день

98	жаркое по домашнему	250	30,98	16,63	20,7	391,35	0,25	10,93	0,05	0,345	54,75	353,9	75,7	5,38
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
6	салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	22,3	0	0,02	61,3	0	0	0,08
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.

9 день

59	суп с макаронными изделиями	250	4,05	4,55	12,4	108,2	0,18	5	0,012	0,012	3,29	10,34	1,66	0,2
248	какао с молоком	200	1	1,08	10,83	75	0,03	0,83	0	0	91,48	0	0	0,02
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10 день														
165	каша гречневая	200	11,2	9,82	46,32	297,6	0,24	0	0.04	0,1	17.36	142,02	95,56	5,6
105	тефтели из говядины	50	14,17	22,8	19,08	338,33	0,07	2,42	0	0,07	37,44	15,05	8,22	1,43
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2.76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6