СОГЛАСОВАНО

Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области в Петушинском и
Собинском районах

_____ Мешкова С.Е.

«27» 08 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №4 г. Собинки

_____ В.В. Бусурина

«27» 08 2020 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКИ

для учащихся 5-11 классов МБОУ СОШ №4 г. Собинки

на 2020-2021 учебный год

Первый день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**20,1**	**12,8**	**54,4**	**387,0**	**1,6**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**392,9**	**381,6**	**59,3**	**1,5**
Каша "Рисовая" жидкая с маслом			250/10	8,4	9,3	26,0	221,0	0,9	0,2	0,0	0,6	203,9	227,8	56,4	1,0
крупа рисовая	56	56													
Молоко питьевое 3,2%	205	205													
Сахар	8	8													
Соль	1	1													
Масло сливочное	10	10													
Какао с молоком сгущеным			200	4,7	3,3	21,8	136,0	0,7	0,0	0,0	0,0	186,3	140,7	0,0	0,1
какао-порошок	5	5													
сахар	3	3													
молоко сгущеное с сахаром	38	38													
Хлеб пшеничный	20	20	15	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

второй день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**21,8**	**13,7**	**55,8**	**405,0**	**4,2**	**0,2**	**0,0**	**3,9**	**44,1**	**80,5**	**53,1**	**3,2**

Плов из говядины			200	14,6	13,5	35,5	322,0	4,2	0,2	0,0	3,9	41,2	67,4	50,2	2,8
говядина 1 категории	107	79													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	51	51													
Соль	1	1													
томатное пюре	8	8													
лук репчатый	10	8													
морковь	21	17													
чай с сахаром			200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай -заварка	1	1													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	20	20	20	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

третий день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто ,г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**							
								Витамины ,мг.				**Минералы ,мг.**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры,г**	**Угл. , г**	**ЭЦ, калл**	**С**	**В1**	**А,мкг рет.экв**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак				**26,1**	**16,9**	**40,7**	**393,0**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**155,7**	**145,7**	**16,3**	**0,4**
суфле творожное с молоком сгущенным			150	18,8	16,7	18,9	301,0	0,0	0,0	0,0	0,3	153,0	132,6	13,4	0,0
творог	87	86													
сметана	11	11													
яйцо куриное	6	6													
Сахар	10	10													
мука пшеничная	9	9													
Молоко питьевое 3,2%	18	18													
Масло сливочное	3	3													
молоко сгущеное	30	30													
чай с сахаромм лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

чай -заварка	1	1													
лимон	8	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

четверый день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**24,2**	**17,3**	**55,7**	**449,0**	**0,5**	**0,2**	**0,1**	**1,0**	**66,6**	**263,7**	**83,6**	**4,8**
Тефтели из мяса с соусом			80/50	10,6	10,6	11,5	184,0	0,1	0,2	0,1	0,4	16,1	114,5	20,6	1,9
говядина 1 категории	72	53													
хлеб пшеничный	12	12													
Молоко питьевое 3,2%	16	16													
Соль	1	1													
Масло сливочное	8	8													
лук репчатый	20	17													
мука пшеничная	2	2													
соус красный основной			50												
Масло сливочное	3	3													
томатное пюре	8	8													
морковь	10	8													
лук репчатый	1,2	1													
мука пшеничная	2	2													
сахар	0,2	0,2													
каша гречневая			150	4,7	4,8	20,6	144,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5
крупа гречневая	38	38													
масло сливочное	5	5													
кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91,0	0,4	0,0	0,0	0,0	39,3	29,4	4,6	0,0

кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
Молоко питьевое 3,2%	50	50													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

пятый день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**24,0**	**19,1**	**24,9**	**339,0**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**108,3**	**264,1**	**28,8**	**2,1**
омлет натуральный с масл. Слив.и горошком			200	16,8	18,9	4,6	256,0	4,4	0,1	0,0	2,2	105,4	251,0	25,9	1,7
Молоко питьевое 3,2%	47	47													
масло растительное	3	3													
яйцо куриное	125	125													
Масло сливочное	5	5													
горошек зеленый консервир.	50	30													
чай с сахаром			200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай -заварка	1	1													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

шестой день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Завтрак				**23,1**	**19,7**	**60,1**	**480,0**	**0,3**	**0,2**	**0,6**	**2,0**	**36,3**	**156,9**	**25,6**	**2,6**
биточки по-белорусски с маслом сл.			80/5	11,8	14,6	6,6	204,0	0,3	0,1	0,5	1,1	20,2	103,2	15,4	1,4
говядина 1 категории	97	82													
масло растительное	3	3													
лук репчатый	13	11													
Соль	1	1													
Молоко питьевое 3,2%	13	13													
яйцо куриное	9	9													
Масло сливочное	5	5													
макаронные изделия			150	4,1	4,9	33,2	193,0	0,0	0,1	0,1	0,9	13,2	40,6	7,3	0,8
макаронные изделия катег.А	53	53													
Масло сливочное	5	5													
чай с сахаром			200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай -заварка	1	1													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

седьмой день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**27,0**	**21,5**	**45,4**	**457,0**	**2,0**	**0,1**	**0,0**	**6,1**	**164,1**	**188,4**	**28,0**	**0,7**
жаркое из птицы			200	18,0	18,9	16,5	308,0	1,4	0,1	0,0	6,1	37,1	82,5	10,7	0,2
курица охлажденная	81	72													
картофель	106	80													
лук репчатый	23	19													
Соль	1	1													

томатное пюре	10	10													
масло растительное	10	10													
кофейный напиток на сгущ.молоке			200	2,0	2,4	22,3	119,0	0,6	0,0	0,0	0,0	124,3	92,8	14,4	0,1
кофейный напиток	3	3													
сахар	10	10													
молоко сгущенное	28	28													
Хлеб пшеничный	20	20	20	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

восьмой день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**22,5**	**17,0**	**60,9**	**458,0**	**0,7**	**0,1**	**0,0**	**0,8**	**30,7**	**213,6**	**45,2**	**1,6**
котлета рыбная с масл.сл.			80/5	11,6	13,2	6,5	191,0	0,7	0,1	0,0	0,5	22,3	121,6	16,6	0,7
треска потрашенная	58	32													
хлеб пшеничный	5	5													
лук репчатый	8	7													
Соль	1	1													
масло растительное	3	3													
яйцо куриное	9	9													
Масло сливочное	8	8													
рис отварной			150	3,7	3,6	34,1	184,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,5	78,9	25,7	0,5
крупа рисовая	54	54													
Масло сливочное	5	5													
чай с сахаром			200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай -заварка	1	1													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

девятый день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**21,0**	**21,9**	**45,3**	**431,2**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**67,9**	**257,2**	**75,0**	**3,9**
сосиски молочные			80	7,4	15,2	1,1	166,2	0,0	0,1	0,0	0,0	17,4	108,0	12,0	1,0
сосиски молочные	81	80													
каша гречневая			150	4,7	4,8	20,6	144,0	0,0	0,0	0,0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5
крупа гречневая	38	38													
масло сливочное	5	5													
кофейный напиток			200	1,9	1,7	17,0	91,0	0,4	0,0	0,0	0,0	39,3	29,4	4,6	0,0
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
Молоко питьевое 3,2%	50	50													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

десятый день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто ,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины ,мг.				Минералы ,мг.			
			Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Угл. , г	ЭЦ, калл	С	В1	А,мкг рет.экв	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак				**22,8**	**20,6**	**53,8**	**466,0**	**16,2**	**0,1**	**0,2**	**2,9**	**100,1**	**171,7**	**52,1**	**2,9**
котлета мясная с маслом сл.			80/5	11,9	12,2	10,6	200,0	0,5	0,0	0,2	0,4	11,2	93,2	15,8	1,2
говядина 1 категории	***80***	***59***													
Хлеб пшеничный	14	14													
молоко	10	10													
лук репчатый	7	6													

яйцо куриное	4	4													
сухари панировачные	6	6													
масло растительное	5	5													
Масло сливочное	5	5													
рагу овощное			200	3,6	8,2	21,4	174,0	15,2	0,1	0,0	2,5	86,2	65,4	33,4	1,3
картофель	85	64													
морковь	40	32													
лук репчатый	19	16													
Соль	1	1													
масло растительное	8	8													
капуста свежая	90	72													
Масло сливочное	4	4													
чай с сахаром и лимоном			200/7	0,3	0,0	15,2	62,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай -заварка	1	1													
лимон	8	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	30	7,0	0,2	6,6	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4