


Согласованно  
Юго-Восточный территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Оренбургской области

Утверждено  
Начальник Отдела Образования  
Администрации Домбаровского района  
Марбах В.А.  
" " " " 2020 год



Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ                      МЕНЮ  
на 10(дней)  
7-10 лет сезон осенне-зимний

## 1 неделя

## 1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.не тто	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша геркулесовая молочная	38	200	5,21	2,68	31,17	169,73	0,013	0	0,06	0	200,2	139,41	54,83	0,5
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Булочка школьная	60	60	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	0
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<i>Обед</i>														
Икра свекольная	50	60	0,84	1,56	6,42	43,32	0,014	5,76	0,01	3,98	52,87	1,56	3,36	0,84
Суп гороховый	11	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,018	0,465	0,04	0	30,46	69,74	28,24	0,52
Гуляш из говядины	22	80/50	10,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	0,32
Капуста тушённая	28	150	3,33	7,77	18,42	256,23	0,03	0	0,03	0	26,35	143,51	52,79	2,08
Чай с лимоном	51	200	0,4	0,2	21,2	82,2	0,04	6,2	0,02	0,4	1,4	1,2	2,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1400</b>	<b>42,75</b>	<b>45,52</b>	<b>195,52</b>	<b>1525,38</b>	<b>0,575</b>	<b>33,975</b>	<b>0,308</b>	<b>5,96</b>	<b>550,37</b>	<b>886,85</b>	<b>205,59</b>	<b>5,79</b>

## 2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	150/20	9,44	25,5	45,9	396,1	0,128	1,05	0,25	2,6	320,7	488,62	69,3	1,19



Салат картофельный с сол.огурцом	53	60	0,68	2,88	34,4	70,98	0,06	0,111	0,12	0	48	61,33	18,99	0,699
Борщ из св.капусты со сметаной	29	10/200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	142,58	21	0,95
Куры в соусе	54	80	7,92	14,58	5,62	175	0,06	0,54	0,043	0	56,1	172,75	29,9	2,21
Рис отварной	37	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0,11	0	0,96	37,17	21,12	0,385
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1250</b>	<b>37,292</b>	<b>40,29</b>	<b>235,554</b>	<b>1281,91</b>	<b>1,302</b>	<b>13,88</b>	<b>1,765</b>	<b>4,72</b>	<b>637,88</b>	<b>824,52</b>	<b>126,832</b>	<b>5,417</b>

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>														
Сосиска отварная	15	60	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	2,36	24	159	20	0,08
Рагу из овощей	26	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,31	0	123,9	161,8	27,8	0,98
Чай с сахаром	33	200	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	0,03	0	23,9	61,8	27,8	0,98
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
Йогурт обогащённый в инд.упаковке		100	3	3	13,6	93	0,01	0,05	0,05	3,18	136	150	3	2,5
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая заводская	116	60	0,16	0,2	2,31	23,4	0,009	2,88	0	0	240,6	1,5	1,44	0,03
Щи из св.капусты со сметаной	6	10/200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Печень по строгановки	19	100	7,43	11,64	7,1	162,31	0,16	5,61	0,29	0	120,4	241,17	16,25	0,05
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18

Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1320</b>	<b>41,02</b>	<b>67,81</b>	<b>144,18</b>	<b>1420,75</b>	<b>0,669</b>	<b>40,888</b>	<b>0,68</b>	<b>7,97</b>	<b>776,29</b>	<b>867,87</b>	<b>152,73</b>	<b>6,332</b>

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я ценност- ь Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Икра кабачковая	116	40	0,1	0,13	1,54	15,6	0,006	1,92	19	0	160,4	1	0,96	0,02*
Котлета мясная с томатным соусом	16	25/80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,23	0	235	133,1	25,7	1,2
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	222,21	0,22	0	0,04	0	15,57	125,2	1,26	0,73
Чай с лимоном	51	7/200	0,4	0,2	21,2	82,2	0,04	6,2	0,02	3	1,4	1,2	2,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
<i>Обед</i>														
Салат из солёных огурцов	3	60	0,08	0,1	2,6	22	0,13	6,1	0	0	15	50	3,3	0,11
Суп с рыбными консервами	58	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	0,012	0	136,4	141,22	37,88	1,01
Жаркое по домашнему с куриным мясом	62	200	7,53	7,47	21,95	265	0,02	8,97	0,02	0	131,1	337	65,7	4,03
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1242</b>	<b>43,98</b>	<b>32,23</b>	<b>130,38</b>	<b>1173,71</b>	<b>0,756</b>	<b>30,73</b>	<b>19,322</b>	<b>5,43</b>	<b>717,3</b>	<b>795,02</b>	<b>150,5</b>	<b>7,53</b>

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
Каша пшённая молочная	63	200	8,4	6,1	19,6	158,64	0,14	4,6	0,06	0	148	220	14,6	0,06
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	190	14	0,56
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Булочка школьная	60	60	3,71	1,93	33,19	165	0	0	0,01	0	11,7	36,84	14,46	0
Йогурт обогащённый в инд.упаковке		100	3	3	13,6	93	0,01	0,05	0,05	3,18	136	150	3	2,5
<b>Обед</b>		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0	7	14	5	0
Винегрет овощной	69	60	0,08	1,07	5,06	24,96	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51
Рассольник со сметаной	65	10/200	2,5	7,25	14,25	134	0,0675	13,5	0,04	0	4,5	9	7,25	0,163
Биточки из птицы	66	80	12,13	17,4	9,86	145	0,05	0,33	0,08	0	70	132,38	19,25	1,26
Макаронные изделия отварные	41	180	6,58	5,06	21,64	198,58	0,07	0	0,05	0	5,81	44,6	0,07	0,133
Отвар шиповника	67	200	0,61	0,25	18,67	79	0,013	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1380</b>	<b>52,56</b>	<b>53,32</b>	<b>179,17</b>	<b>1438,08</b>	<b>0,62</b>	<b>35,2</b>	<b>0,35</b>	<b>4,76</b>	<b>625,16</b>	<b>933,2</b>	<b>108,48</b>	<b>6,386</b>

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный с зелёным горошком	42	10/110	14,38	13,1	2,88	197,93	0,011	0,33	0,03	0	56,5	170,5	20,5	0,39

Сок фруктовый		200	3	0,2	20	93	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Батон		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	14	5	0
Сыр порционный	2	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	0,05	0	77,6	100	7	0,2
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<b>Обед</b>														
Салат из моркови и ябл.	83	60	0,11	0,108	5,172	24,24	0,03	3,75	0	0	14,57	26,4	18,45	0,65
Суп картофельный с крупой(рис)	10					72,6								
		200	1,58	2,19	11,66		0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
Рыба духовая(горбуша) с соусом	70	25/80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	0,06	0	213,5	137,6	10,4	0,57
Сложный гарнир (капуста тушённая ,картофельное пюре)	28													
		200	3,5	7,7	46,03	184,7	0,03	1,42	0,042	0	29,28	159,45	58,65	0,31*
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	95	0,03	0,201	0,012	2,24	0,2	30	0	1,8
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1395</b>	<b>51,63</b>	<b>32,738</b>	<b>169,802</b>	<b>1226,17</b>	<b>0,541</b>	<b>32,851</b>	<b>0,282</b>	<b>4,67</b>	<b>542,52</b>	<b>887,89</b>	<b>156,5</b>	<b>5,96</b>

**8 день**

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>														
Помидор св.нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Плов с мясом	47	200	10,3	7	15,69	377	0,06	1,01	0,048	0	145	299,3	47,5	2,19
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Кондитерские изделия		100	1,7	2,3	8,5	0,027	0	0	0	2,55	103,75	215	0	0,7
Хлеб витаминный		30	0,002	0	1,4	70	0,002	0	0	0,9	0	0,003	0,002	* 0

<i>Обед</i>														
Салат из зелёного горо	84	60	0,08	3,11	3,75	25,08	0,07	16,6	0,041	0	12,87	35,97	12,48	0,48
Свекольник со сметаной	5	10/200	14,5	13,93	45,2	82	0,04	8,23	0,22	0	135,5	42,58	21	0,95
Поджарка из говядины	81	80	9,72	7,89	4,76	168,2	0,04	0	0	0	124,38	194,69	26,01	0,32
Каша гречневая	35	180	8,95	6,73	27,25	222,21	0,22	0	0,04	0	15,57	25,2	1,26	0,73
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1320</b>	<b>50,872</b>	<b>42,39</b>	<b>139,02</b>	<b>1226,22</b>	<b>1,372</b>	<b>30,638</b>	<b>1,759</b>	<b>5,03</b>	<b>559,2</b>	<b>824,143</b>	<b>117,992</b>	<b>6,01</b>

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		Ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg
<i>Завтрак</i>														
Огурец свежий нарезной	3	30	0,21	0,03	1,11	4,11	0,01	1,71	0	0	7,87	14,41	4,79	0,2
Рыба духовая(горбуша) с соусом	70	25/80	14,03	1,9	0,25	74	0,07	0,28	0,06	0	213,5	237,6	10,4	0,57
Пюре картофельное	46	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	8,17	0,03	0	36,98	286,6	27,75	1,01
Напиток витаминизированный	127	200	0	0	19	80	0	20	0,2	0	0	3	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7		5	0
<i>Обед</i>														
Салат из свёклы	76	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,057	0	0	21,09	124,58	12,54	0,8
Суп картофельный	77	200	2,05	2,17	13,21	81,8	0,09	0,66	0	0	18,68	53,32	21,6	0,87
Тефтели мясные	75	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,11	0,05	3	160	18,25	6,125	1,11
Гороховое пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462



Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1345</b>	<b>46,2</b>	<b>32,52</b>	<b>137,48</b>	<b>1108,54</b>	<b>0,64</b>	<b>31,117</b>	<b>0,34</b>	<b>5,43</b>	<b>530,55</b>	<b>788,66</b>	<b>121,845</b>	<b>5,452</b>

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Помидор св.нарезной	4	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,75	4,56	1,41	0	0,3	1,5	1,44	0,03
Куры в соусе	54	80	7,92	14,58	5,62	175	0,06	0,54	0,043	0	156,1	172,75	29,9	0,21
Каша перловая	35	150	6,33	5,69	19,7	160	0,07	0	0,13	2,5	116,1	44,6	2,53	2,1
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	0	34	45	7	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0	0	0,85	7	0	5	0
Фрукт		200	3	0	42	190	0,08	20	0,008	0	82	148,6	1,2	0,9
<i>Обед</i>														
Икра морковная	86	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	3,01	0	0	18,38	42	24,75	0,73
Щи со сметаной	6	10/200	1,4	3,91	6,79	84,75	0,005	1,13	0,051	0	57,8	141,4	28,4	1,27
Плов с мясом	47	200	10,3	7	15,69	377	0,06	1,01	0,048	0	45,1	199,3	47,5	0,19
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	1,49	67,8	0,09	0	0	0,85	7		5	0
Хлеб ржаной		30	2,83	1,1	1,41	86,3	0,09	0,13	0	0,73	2,43	6,3	3,3	0,43
<b>ИТОГО</b>		<b>1390</b>	<b>39,37</b>	<b>37,64</b>	<b>152,11</b>	<b>1480,47</b>	<b>1,265</b>	<b>31,46</b>	<b>1,77</b>	<b>4,93</b>	<b>532,61</b>	<b>805,05</b>	<b>156,02</b>	<b>6,04</b>

Итого за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	434	432	1609	13225	7,6	397	6,5	54	5935	8465	1270	60