

Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Омской области в Любинском районе
О.А. Семкина
« » 2020 года



Утверждаю:
Директор МБОУ «Большаковская СОШ»
А.В. Емельянова
« » 2020 год

МЕНЮ

МБОУ «Большаковская СОШ»

2020 -2021 учебный год

(возрастная категория: с 1 кл. по 4 кл.)

Возрастная категория с 1-4 класс.

№ Те х ка р	Наименование блюد	Выхо д блюд гр.	Белк и	Жи ры	Углево ды	Ккал	А,мг	В1,мг	С,мг	Са	Mg	Р	Fe
	1	Завтрак											
30 2	Каша пшен.с масл.	200	6.0	10.6	20.6	201.8	0.00	0.08	0.00	22.2	0.00	0.00	2.22
36	Кофейн.напиток	200	2.4	2.7	20.5	115.9	0.08	0.02	0.00	34.00	7.00	45.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	19.2	92.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого	11.4	13.7	60.3	410.1	0.08	0.10	0.00	56.20	7.00	45.00	2.22
		Обед											
3	Суп с рыб.консервов	200	1.6	3.9	11.4	87.10	12.0	0.08	7.29	36.24	37.88	141.22	1.01
30 9	Макароны отвар.	150	13.2	14.1	86.9	527.30	0.00	0.16	0.00	1.55	13.70	73.37	1.55
43 7	Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	80	19.72	17.89	4.76	258.93	0.00	0.17	1.28	24.36	26.01	194.69	2.32
26 8	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого	39.12	36.49	155.46	1113.13	12.00	0.41	8.57	68.15	77.59	409.28	5.28
		Полдник											
26 8	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Печенье	50	3.3	4.30	36.20	196.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого	3.50	4.30	50.20	253.50	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день	54.02	54.49	265.96	1776.73	12.08	0.51	8.57	130.35	84.59	454.28	7.9
	2	Завтрак											
31 1	Каша манная с маслом	200	4.8	8.2	10.4	134.60	36.7	0.08	1.09	23.52	156.05	0.00	0.30
26 8	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
	Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого	8.00	8.60	43.60	283.80	36.7	0.08	1.09	29.52	156.05	0.00	0.70
		Обед											
96	Рассольник со смет.	200	3.0	6.0	3.8	81.20	0.00	0.08	6.03	21.16	20.72	57.56	0.78

4		Гречка отвар.	150	13.9	3.3	66.4	350.9	0.02	0.18	0.00	12.98	67.50	208.5	3.95
24		Сосиска отвар.	80	12.6	33.2	2.6	359.5	0.08	0.02	0.00	12.00	15.51	137.39	0.90
3														
27		Кисель +С	200	1.4	-	29.0	121.6	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	4.29	0.60
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		36.90	43.10	140.20	1096.2	0.10	0.28	6.03	64.14	103.73	407.74	6.23
		Полдник												
26		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
8		Вафли	50	3.30	4.2	36.2	195.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		3.50	4.2	50.2	252.60	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		48.4	55.9	234.0	1632.6	36.8	0.36	7.12	99.66	259.78	407.74	7.33
	3	Завтрак												
30		Каша ячнев.с масл.	200	6.2	8.0	27.2	205.6	0.00	0.08	0.00	22.2	0.00	0.00	2.22
2														
26		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
8		Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		9.40	8.40	60.40	354.80	0.00	0.08	0.00	28.20	0.00	0.00	2.62
		Обед												
10		Суп гороховый	200	4.0	0.4	10.8	62.8	0.00	0.09	6.60	19.6	21.6	53.3	0.87
2														
48		Рыба отвар.минтай	80	23.4	13.0	4.2	227.4	0.01	0.10	3.35	52.11	59.77	238.46	0.96
8														
18		Картоф.пюре	150	3.1	8.3	21.8	174.3	25.50	0.14	18.17	36.98	27.75	86.60	1.01
34		Компот из с /ф+в.С	200	0.5	-	25.7	104.8	0.00	0.01	1.08	6.40	0.00	3.6	0.18
9		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		37.00	22.30	100.9	752.3	25.51	0.34	29.20	115.09	109.12	381.96	3.02
		Полдник												
26		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
8		Булочка	50	3.8	6.6	30.5	196.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		4.00	6.60	44.50	253.40	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		50.4	37.3	205.8	1360.5	25.51	0.42	29.20	149.29	109.12	381.96	6.04
	4	Завтрак												
21		Каша рисов.с масл.	200	6.0	10.6	20.6	201.80	0.00	0.08	0.00	22.2	0.00	0.00	2.22
60		Какао напиток на сгущ.молоке	200	10.1	10.7	4.5	154.70	0.01	0.04	1.30	122.0	14.00	90.00	0.56

		Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		19.10	21.70	44.30	448.90	0.01	0.12	1.30	144.2	14.00	90.00	2.78
		Обед												
82		Борщ со сметаной	200	0.6	0.1	4.2	20.1	0.00	0.04	8.23	25.50	21.00	42.58	0.95
41		Пельмени отвар.	230	10.3	15.5	24.1	277.1	0.00	0.36	0.47	7.92	0.00	0.00	2.45
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		17.10	16.20	80.70	537.0	0.00	0.40	8.70	39.42	21.00	42.58	3.80
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Пряник	70	4.2	3.8	42.0	219.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		4.40	3.80	56.00	2754.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		40.6	41.7	181.00	3740.7	0.01	0.52	10.00	189.62	35.00	132.58	6.98
	5	Завтрак												
31 1		Каша манная с маслом	200	4.8	8.2	10.4	134.6	36.7	0.08	1.09	19.17	23.52	156.05	0.3
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		8.00	8.60	43.60	283.8	36.70	0.08	1.09	25.17	23.52	156.05	0.70
		Обед												
7		Суп с макар.издел.	200	2.3	2.0	16.8	94.4	0.00	0.09	6.60	19.6	21.6	53.3	0.87
32 1		Капуста тушеная с мясом	180	3.3	7.77	41.42	248.81	37.80	0.28	37.80	26.35	52.79	143.51	2.08
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		11.80	10.37	110.62	488.61	37.80	0.37	44.40	51.95	74.39	196.81	3.35
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Печенье	50	3.3	4.3	36.2	196.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		3.50	4.3	50.2	253.50	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		23.30	23.27	204.42	1025.91	74.50	0.45	45.49	83.12	97.91	352.86	4.45
	6	Завтрак												
30 2		Каша пшен.с масл.	200	6.0	10.6	20.6	201.8	0.00	0.08	0.00	22.2	0.00	0.00	2.22

36		Кофейн.напиток	200	2.4	2.7	20.5	115.9	0.08	0.02	0.00	34.00	7.00	45.00	0.00
		Хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		11.40	13.70	60.30	410.10	0.08	0.10	0.00	56.20	7.00	45.00	2.22
		Обед												
96		Рассольник со смет.	200	3.0	6.0	3.8	81.2	0.00	0.08	6.03	21.16	20.72	57.56	0.78
4		Гречка отвар.	150	13.9	3.3	66.4	350.9	0.02	0.18	0.00	12.98	67.50	208.5	3.95
24 3		Сосиска отвар.	80	12.6	33.2	2.6	359.5	0.08	0.02	0.00	12.00	15.51	137.39	0.90
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		35.70	43.10	152.20	1031.4	0.10	0.28	6.03	52.14	103.73	403.45	6.03
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Вафли	50	3.3	4.2	36.2	195.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		3.50	4.2	50.2	252.6	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		50.60	61.00	262.70	1694.10	0.18	0.38	6.03	114.34	110.73	448.45	8.65
	7	Завтрак												
12 6		Вареники с картоф.	200	21.42	5.5	39.4	292.78	0.00	1.3	0.00	7.92	0.00	0.00	0.68
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		24.62	5.9	72.6	441.98	0.00	1.3	0.00	13.92	0.00	0.00	1.08
		Обед												
3		Суп с рыб.консервов	200	1.6	3.9	11.4	87.1	12.0	0.08	7.29	36.24	37.88	141.22	1.01
30 9		Макароны отвар.	150	13.2	14.1	86.9	527.3	0.00	0.16	0.00	73.37	1.55	0.00	0.00
43 7		Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	80	19.72	17.89	4.76	258.93	0.00	0.17	1.28	24.36	26.01	194.69	2.32
27		Кисель +С	200	1.4	0.00	29.0	121.6	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	4.29	0.60
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		41.92	36.49	170.46	1177.93	12.0	0.41	8.57	151.97	65.44	340.2	3.93
		Полдник												
42		Чай с сахаром	200	0.2	-	14.0	56.8	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75	0.00

		Пряник	70	4.2	3.8	42.0	219.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		4.4	3.8	56.0	275.8	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75	0.00
		Итого за день		70.94	46.19	299.06	1895.71	12.00	1.80	13.11	169.92	65.44	340.95	5.01
	8	Завтрак												
93		Суп молочный	200	7.00	7.9	24.75	198.1	36.7	0.08	1.09	19.17	23.52	156.05	0.3
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		10.2	8.3	57.95	347.3	36.7	0.08	1.09	25.17	23.52	156.05	0.70
		Обед												
63		Суп гороховый	200	4.00	0.4	10.8	62.8	0.00	0.09	6.60	19.6	21.6	53.3	0.87
14 5		Рагу овощное с тушенкой	200	2.29	11.00	14.44	165.92	31.00	0.07	8.67	23.90	27.80	61.80	0.98
34 9		Компот из с /ф+в.С	200	0.5	0.00	25.7	104.8	0.00	0.01	1.08	6.40	0.00	3.6	0.18
		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		12.79	12.0	78.54	516.52	31.00	0.17	16.35	49.9	49.4	118.7	2.03
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Булочка	50	3.8	6.6	30.5	196.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		4.0	6.60	44.5	253.4	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		26.99	26.90	180.99	1117.22	67.70	0.25	17.44	81.07	72.92	274.75	3.13
	9	Завтрак												
60 9		Кукуруз.каша с масл.	200	6.86	9.72	8.32	148.2	0.00	1.00	0.00	2.6	0.00	0.00	1.00
20 2		Какао напиток на сгущ.молоке	200	10.1	10.7	4.5	154.7	0.01	0.04	1.30	122.0	14.00	90.00	0.56
		Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75
		Итого		19.96	20.82	32.02	395.3	0.01	1.04	1.39	129.14	18.03	97.55	2.31
		Обед												
82		Борщ со сметаной	200	0.6	0.1	4.2	20.1	0.00	0.04	8.23	25.50	21.00	42.58	0.95
18		Картоф.пюре	150	3.1	8.3	21.8	174.3	25.50	0.14	18.17	36.98	27.75	86.60	1.01
35 4		Котлета	80	11.0	10.6	9.8	178.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
1		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75

		Итого		20.9	19.6	88.2	612.8	25.50	0.18	26.49	66.04	52.78	136.73	3.11
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Вафли	50	3.3	4.2	36.2	195.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		3.5	4.2	50.2	252.6	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		44.36	44.62	170.42	1260.70	25.51	1.22	27.88	201.18	70.81	234.28	5.82
	1 0	Завтрак												
30 2		Каша ячнев.с масл.	200	6.2	8.0	27.2	205.6	0.00	0.08	0.00	22.2	0.00	0.00	2.22
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
1		Хлеб	40	3.0	0.4	19.2	92.4	0.00	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75
		Итого		9.4	8.4	60.4	354.8	0.00	0.08	0.09	32.74	4.03	7.55	3.37
		Обед												
20 8		Суп с макар.издел.	200	2.3	2.0	16.8	94.4	0.00	0.09	6.60	19.6	21.6	53.3	0.07
90		Плов с тушенкой	200	15.9	54.62	57.32	784.46	12.0	0.75	7.65	21.24	37.88	141.22	0.75
42		Чай с сахаром	200	0.2	-	14.0	56.8	0.00	0.00	0.09	7.55	0.75	0.00	0.00
1		Хлеб пшеничный	80	6.0	0.6	38.4	183.0	0.00	0.00	0.09	4.54	4.03	7.55	0.75
		Итого		24.4	57.22	126.52	1118.66	12.0	0.84	14.43	52.93	64.26	202.07	1.57
		Полдник												
26 8		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.8	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Печенье	50	3.3	4.3	36.2	196.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Итого		3.5	4.3	50.2	253.5	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
		Итого за день		37.30	69.92	237.12	1726.96	12.00	0.92	14.52	91.67	68.29	209.62	5.34

Примечание: Полдник для детей на подвозе и для детей группы продленного дня.