

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.Начальник Территориального  
Отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Нижегородской области

  
М.А.Андрианова

« 31 » августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального  
Бюджетного Учреждения  
«Сервисный центр Володарского  
муниципального района»

  
А.А.Карика

« 31 » августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы №

  
« 09 » 2020 г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 7-10 лет школ Володарского муниципального  
района

на 2020 – 2021 учебный год

Меню разработано на основе Сборника рецептов

1996г.,1997 г.,2007г. 2015г.

Справочника химических составов

продуктов 1987 г.

## Первая неделя

## Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

## Завтрак

	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30
609-2011	Котлета особая	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00
274-1996	Макароны отварные с сыром	1/150/15/9	16,30	19,10	58,00	475,00
	Сок	1/200	1,00	0,00	23,40	97,60
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/60	5,40	1,80	27,90	148,20
			<b>41,50</b>	<b>43,60</b>	<b>148,60</b>	<b>1272,10</b>

## Обед

75-1996	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60
472-96	Картофельное пюре	1/150	4,13	6,20	32,90	197,30
867-3-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60
			<b>42,25</b>	<b>38,00</b>	<b>139,10</b>	<b>1060,90</b>

Всего за день

<b>83,75</b>	<b>81,60</b>	<b>287,70</b>	<b>2333,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------



## Первая неделя

## Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

## Завтрак

297-96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/30	36,90	31,30	37,00	558,70
628-96	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20
			<b>41,30</b>	<b>32,80</b>	<b>95,05</b>	<b>820,90</b>

## Обед

40-2015	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	1/100	2,73	6,16	9,55	112,70
132-96	Суп из овощей с курицей и сметаной(грудка куриная)	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60
401-3-96	Гуляш из птицы(грудка куриная)	1/50/75	14,90	21,20	13,80	307,00
469-96	Макароны отварные	1/150	6,30	5,40	33,80	212,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Йогурт	1/125	3,00	0,00	44,80	191,20
			<b>39,43</b>	<b>45,26</b>	<b>153,35</b>	<b>1184,90</b>

Всего за день

80,73

78,06

248,40

2005,80

## Вторая неделя

### Понедельник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

#### Завтрак

ТТК	Горячий бутерброд с сосиской	1/70	6,67	8,47	14,98	163,00
257-96	Каша молочная геркулесовая с маслом	1/200/10	6,50	14,67	44,00	334,10
637-96	Кофейный напиток на с/молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	94,00
			<b>21,07</b>	<b>28,74</b>	<b>124,78</b>	<b>828,10</b>

#### Обед

	Яйцо отварное	1шт.	5,00	4,60	0,30	63,00
131-96	Суп картофельный с рыбными консервами	35/250	11,40	2,80	27,30	175,80
403-96	Плов из свинины	50/200	20,70	11,00	51,20	402,30
628-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
2-14	Плюшка "Московская"	1/50	4,15	3,85	33,20	183,75
			<b>43,85</b>	<b>22,75</b>	<b>141,40</b>	<b>957,25</b>

**Всего за день**

<b>64,92</b>	<b>51,49</b>	<b>266,18</b>	<b>1785,35</b>
--------------	--------------	---------------	----------------



## Вторая неделя

### Среда

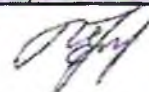
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

#### Завтрак

	Огурец свежий	1/70	1,30	0,00	2,60	29,00
460-3-96	Котлета куриная	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00
465-96	Рис отварной	1/150	7,90	7,20	52,50	298,90
528-1996	Соус красный основной	1/50	0,90	2,30	1,90	32,00
643-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20
			<b>32,20</b>	<b>35,40</b>	<b>137,85</b>	<b>1003,10</b>

#### Обед

	Огурцы свежие	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60
	Помидоры свежие	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60
129-96	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком со сметаной(грудка кур)	14/250/10	8,40	8,90	24,60	205,60
636-07	Голубцы с мясом и рисом(грудка кур.)	2/158	30,60	20,70	25,30	409,70
591-96	Кисель из концентрата +С	1/200	0,00	0,00	27,10	105,00
	Фрукты свежие	1/200	3,00	0,00	44,80	191,20
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>47,90</b>	<b>30,60</b>	<b>152,80</b>	<b>1073,50</b>
<b>Всего за день</b>			<b>80,10</b>	<b>66,00</b>	<b>290,65</b>	<b>2076,60</b>



## Вторая неделя

### Пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	----------	------

#### Завтрак

	Колбаса отварная	1/60	21,80	18,90	12,80	315,60
183-2011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30
	Батон	1/40	3,80	1,50	25,40	132,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	74,80
			<b>32,63</b>	<b>38,10</b>	<b>95,90</b>	<b>853,70</b>

#### Обед

	Зеленый консервированный горошек	1/30	1,00	0,04	2,66	15,00
201-2007	Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной	25/250/25	8,00	5,00	21,80	179,60
309-96	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе(минтай)	1/150	20,50	8,30	6,50	242,65
470-96	Картофель отварной	1/150	2,90	3,90	27,90	153,00
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>35,80</b>	<b>17,74</b>	<b>91,96</b>	<b>741,65</b>

**Всего за день**

**68,43    55,84    187,86    1595,35**

**Всего за день**

**0,00    0,00    0,00    0,00**

**Всего за две недели**

**662,27    653,11    2508,29    18823,55**



Таблица выполнения норм питания в школе(7-10 лет) 2020-2021 гг  
Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Фактически выполнено в день на одного ребенка										всего за 10 дней	за 1 день	Отклонение от нормы в %		
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день					
1	Хлеб ржаной	80		50				50			30	50			180	18	-10,00
2	Хлеб пшеничный	150	70	63	100	80	60	90	30	15	80	40			628	62,8	63,26
3	Мука пшеничная	15							4,2							0	100,00
4	Макаронные изделия	15		51											51	5,1	36,00
5	Крупы, бобовые	45	33			10	54	44			40	10	50		241	24,1	114,22
6	Картофель	188														0	-100,00
7	Овощи зеленые	280		2			18				25				95	9,5	86,43
8	Фрукты свежие	185			100	150					150	100			500	50	8,11
9	Фрукты сухие	15									25				25	2,5	-33,33
10	Соки	200		200							200				400	40	-20,00
11	Мясо жилованное	70		80							80				160	16	-8,57
12	Цыпленок 1 кат.потрошен	35									118				118	11,8	34,86
13	Рыба-филе	58					70		82						152	15,2	4,83
14	Колбасные изделия	14,7						27,5						60	87,5	8,75	137,77
15	Молоко	300	200	50	100	175	100	200	110	100	175	200			1410	141	88,00
16	Творог	50				141						141			282	28,2	125,60
17	Сыр	9,8	50					14,4							64,4	6,44	162,86
18	Сметана	10				5						5			10	1	-60,00
19	Масло сливочное	30	25	20	10	5	7	20	15	5	5	20			132	13,2	76,00
20	Масло растительное	15		5	4,2	4,8	1,9			5	4,8				25,7	2,57	-31,47
21	Яйца(в граммах)	40		4	80	10	45		25	10	10				184	18,4	84,00
22	Сахар	40	24,5		20	30	20	26		20	30				170,5	17,05	75,50
24	Чай	0,4				2									2	0,2	100,00
25	Дрожжи	1														0	-100,00
26	Соль	5	1,5	3			3,2	2	2	2	1	1,2	1,2		15,1	1,51	20,80
27	Кисломолоч. пр-ты	150		125					125						500	50	33,33
28	Какао	1,2	2		1	1			2	2		1	1		10	1	233,33

Таблица выполнения норм питания в школе(7-10 лет) 2020-2021 гг  
обед

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Фактически выполнено в день на одного ребенка										всего за 10 дней	за 1 день	Отклонение от нормы в %			
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день						
1	Хлеб ржаной	80	50	40	40	40	70	40		30	30	50			390	39	39,29	
2	Хлеб пшеничный	150		52	12	4				55	50	78			251	25,1	-52,19	
3	Мука пшеничная	15	44			2		39	32			7,5			124,5	12,45	137,14	
4	Макаронные изделия	15			10			51			51				112	11,2	113,33	
5	Крупы, бобовые	45	89				29		78	10	16		30		252	25,2	60,00	
6	Картофель	188	67	271	100	95	148	100	86	106	165	175			1307	130,7	98,63	
7	Овощи зеленые	280	125	160	335	105	234	70	115	269	165	111	1689		168,9	168,35		
8	Фрукты свежие	185		200		200			150			200			750	75	15,83	
9	Фрукты сухие	15		24	24						24				72	7,2	37,14	
10	Соки	200	200						200			200			600	60	-14,29	
11	Мясо жилованное	70	99	23,5			99	74	101				25		421,45	42,15	72,02	
12	Цыпленок 1 кат.потрошен	35			71	83					95	91			340	34	177,53	
13	Рыба-филе	58		124					25				125		284	28,4	30,90	
14	Колбасные изделия	14,7					50		15						65	6,5	263,4	
15	Молоко	300		30		100		100				30			250	25	-15,24	
16	Творог	50	27,5												27,45	2,745	84,31	
17	Сыр	9,8														0	-100,00	
18	Сметана	10				15	15		15	35					80	8	128,57	
19	Масло сливочное	30	6	16	18	5,25			5,25			5,25			55,75	5,575	-66,90	
20	Масло растительное	15	14	9,6	6	10,2	15,9	19	14,2	10,2	14,8	8			121,9	12,19	132,19	
21	Яйца(в граммах)	40		10	7,5	8			43						68,5	6,85	-51,07	
22	Сахар	40	4,17	21,2	20	20	20	24		15	20				145,37	14,54	3,84	
24	Чай	0,4					2								2	0,2	42,86	
25	Дрожжи	1	3,81				3	3							9,81	0,981	180,29	
26	Соль	5	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		16	1,6	2,66	
27	Кисломолоч. продукты	150				125									125	12,5	-76,19	
28	Какао	1,2					2									2	1	376,19