

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «ОШ № 21 Шахтерского м.о.»



Т.Н.Пустовитова

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для обучающихся 1 – 4 классов (завтрак),
5-9 классов льготной категории (завтрак)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 21 ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ц енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1. День 1. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)													
230	Ленивые вареники со сметаной	155/20	17,00	15,00	22,80	300,00	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,9	0,84
	Булка школьная	80	5,5	2,0	37,4	189,00	0,00	0,00	0,00	12,6	19,2	0,00	1,2
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,00	0,08	1,4	0,04	240,0	28,0	190,0	0,2
	Итого за завтрак:	455,00	28,3	22,00	68,2	595,00	0,17	2,14	0,37	479,0	96,12	534,9	2,24
Неделя 1. День 1. 5-9 классы (льготная категория)													
469	Запеканка творожная со сметаной	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
421	Булка с изюмом	80	6,54	8,13	45,52	280,90	0,06	0,09	14,08	15,55	6,92	48,56	0,76
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	14,00	10,00	0,00	2,80
	Итого за завтрак:	450,00	35,38	26,13	98,12	645,3	0,15	4,83	14,41	255,9	65,84	393,47	4,4
	Итого за день: 1-4 классы	455,00	28,3	22,00	68,2	595,00	0,17	2,14	0,37	479,0	96,12	534,9	2,24
	Итого за день: 5-9 классы	450,00	35,38	26,13	98,12	645,3	0,15	4,83	14,41	255,9	65,84	393,47	4,4

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг. енность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1. День 2. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)														
321	Рагу овощное	200	2,8	13,25	17,4	176,00	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,00	22,0	4,8	76,8	1,0	
17	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	5,5	8,3	21,3	0,5	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,2	84,80	0,00	4,00	0,00	14,00	10,00	0,00	2,8	
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,00	15,0	0,00	12,0	63,0	0,00	0,9	
	Итого за завтрак:	650,00	13,06	19,41	78,90	530,36	0,11	29,4	37,12	82,18	119,76	172,26	6,38	
Неделя 1. День 2.Завтрак. 5-9 классы (льготная категория,)														
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,15	21,00	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
690	Печень тушенная в сметане	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	20,40	16,25	241,17	5,10	
70	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	17,50	0,00	14,00	20,00	0,00	0,90	
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70	
869	Компот из яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14	
	Итого за завтрак:	625,00	23,76	18,08	77,7	532,53	6,52	65,94	26,84	69,22	78,44	353,06	8	
	Итого за день: 1-4 классы	650,00	13,06	19,41	78,90	530,36	0,11	29,4	37,12	82,18	119,76	172,26	6,38	
	Итого за день 5-9 классы	625,00	23,76	18,08	77,7	532,53	6,52	65,94	26,84	69,22	78,44	353,06	8	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	
Неделя 1. День 3. Завтрак 1-4 классы (льготная категория,)														
173	Каша молочная овсяная	200	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,78	30,9	89,86	17,72	32,79	1,24	
406	Пирожок с картошкой	100	4,32	3,53	25,12	149,45	0,09	4,8	20,23	12,74	11,9	22,12	0,75	
943	чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
338	Яблоко	100	0,4	0,00	9,8	47,00	0,00	15,00	0,00	24,00	13,50	0,00	3,30	
	Итого за завтрак:	600,00	10,61	9,91	75,53	411,49	0,26	20,58	51,13	132,6	43,12	54,91	5,69	

Неделя 1. День 3. Завтрак. 5-9 классы (льготная категория.)													
1248	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	27,20	13,93	97,04	57,57	139,3	1,82
260	Кулинарный	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	24,03	119,1	2,10
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,8	1,00
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	22,12	125,4	31,00	22,12	1,01
	Итого за завтрак:	600,00	28,13	29,83	67,68	652,91	0,32	33,57	37,64	281,1	126,1	163,4	6,63
	Итого за день: 1-4 классы	600,00	10,61	9,91	75,53	411,49	0,26	20,58	51,13	132,6	43,12	54,91	5,69
	Итого за день 5-9 классы	600,00	28,13	29,83	67,68	652,91	0,32	33,57	37,64	281,1	126,1	163,4	6,63

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ц енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1. День 4. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)													
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
240	Фрикадельки в сметанном соусе	100	6,68	2,40	6,51	74,00	0,00	1,52	0,00	72,22	22,95	0,00	0,69
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	22,12	125,4	31,00	22,12	1,01
	Итого за завтрак:	570,00	18,82	16,84	76,05	525,65	0,11	7,02	43,12	232,6	92,37	102,8	3,73
Неделя 1. День 4.Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)													
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	0,00	21,00	5,83	25,34	44,60	1,33
234	Котлета рыбная	100	13,69	3,53	7,25	116,18	0,11	2,47	482,7	57,22	50,73	2,47	1,20
50	Зеленый горошек (порция)	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,04	4,00	20,00	8,00	8,40	20,00	0,28
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64	5,24	8,05	0,64	0,89
	Итого за завтрак:	620,00	23,87	15,48	67,54	510,72	0,22	9,37	524,34	82,49	101,22	90,81	4,4
	Итого за день: 1-4 классы	570,00	18,82	16,84	76,05	525,65	0,11	7,02	43,12	232,6	92,37	102,8	3,73
	Итого за день 5-9 классы	620,00	23,87	15,48	67,54	510,72	0,22	9,37	524,34	82,49	101,22	90,81	4,4

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг. енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1. День 5. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)														
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	
282	Оладьи из печени	80	6,61	9,43	8,07	172,23	0,21	12,25	5,99	21,29	20,39	251,5	5,79	
336	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,02	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	29,32	79,73	1,15	
17	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	5,5	8,3	21,30	0,5	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	4,29	0,60	
	Итого за завтрак:	590,00	17,86	20,16	104,19	704,03	0,54	33,25	27,01	72,41	125,51	565,32	11,99	
Неделя 1. День 5.Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)														
679	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,11	0,00	0,02	1,22	0,03	162	2,43	
294	Котлета куриная	100	17,42	4,67	12,46	166,88	0,13	1,10	5,46	20,53	23,76	5,46	1,12	
126	Икра свекольная	100	3,53	6,90	18,50	150,15	0,03	6,72	0,00	38,24	29,63	60,79	1,77	
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70	
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,60	22,00	122,7	15,32	22,00	0,18	
	Итого за завтрак:	660,00	32,37	19,93	108,88	764,88	0,31	9,42	27,48	188,8	77,44	273,35	6,2	
	Итого за день: 1-4 классы	590,00	17,86	20,16	104,19	704,03	0,54	33,25	27,01	72,41	125,51	565,32	11,99	
	Итого за день 5-9 классы	660,00	32,37	19,93	108,88	764,88	0,31	9,42	27,48	188,8	77,44	273,35	6,2	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг.п енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 2. День 1. Завтрак 1-4 классы(льготная категория)													
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,02	1,22	0,03	162	2,43
279	Тефтели куриные в соусе	110	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,0	43,90	21,60	106,7	0,96
70	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	10,5	0,00	8,4	12,0	0,00	0,54
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50
389	Сок овощной	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,00	20,00	0,00	14,00	24,00	0,00	1,00
	Итого за завтрак:	580,00	20,03	15,33	67,56	495,71	0,17	31,35	39,02	73,02	65,93	290	5,43
Неделя 2. День 1.Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)													
386	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,23	31,50	31,50	21,96	43,99	119,5	1,73
301	Курица тушеная	100	12,06	8,23	5,88	276,25	0,05	0,02	43,00	54,50	20,30	132,9	1,62
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,80	1,00
15	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	3,50	50,00	0,10
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
	Итого за завтрак:	610,00	25,32	25,52	90,17	829,95	0,32	32,67	100,6	199,0	81,29	405,9	5,33
	Итого за день: 1-4 классы	580,00	20,03	15,33	67,56	495,71	0,17	31,35	39,02	73,02	65,93	290	5,43
	Итого за день 5-9 классы	610,00	25,32	25,52	90,17	829,95	0,32	32,67	100,6	199,0	81,29	405,9	5,33

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 2. День 2. Завтрак 1-4 классы(льготная категория)														
1248	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	27,20	1393,0	97,24	57,57	1393,	1,82	
50	Зеленый горошек(порция)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,04	4,00	20,00	8,00	8,40	20,00	0,28	
15	Сыр (порция)	10	0,00	7,20	0,10	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	3,50	50,00	0,10	
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,04	1,60	22,00	122,7	15,32	22,00	0,18	
	Итого за завтрак:	520,00	12,34	20,49	63,58	503,26	0,36	32,87	1520,0	322,5	93,09	1508,	2,88	
Неделя 2. День 2. Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)														
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95	
229	Рыба с овощами в томате	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,00	3,73	39,07	48,53	0,85	0,00	0,85	
33	Свекла отварная	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,01	9,5	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33	
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70	
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
	Итого за завтрак:	660,00	22,43	18,87	82,36	578,83	0,19	13,23	39,09	108,86	97,95	272,57	7,23	
	Итого за день: 1-4 классы	520,00	12,34	20,49	63,58	503,26	0,36	32,87	1520,0	322,5	93,09	1508,	2,88	
	Итого за день 5-9 классы	660,00	22,43	18,87	82,36	578,83	0,19	13,23	39,09	108,86	97,95	272,57	7,23	

№ рек	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 2. День 3. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)														
469	Завтрак творожная со сметаной	150/20	27,84	18,00	32,40	379,60	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	
15	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	3,50	50,0	0,10	
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	
	Итого за завтрак:	440,00	37,86	26,75	64,50	588,80	0,17	3,41	26,35	599,9	88,72	596,21	1,64	
Неделя 2. День 3. Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)														
679	Каша пшеничная	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,17	0,00	21,00	16,64	47,34	134,43	1,55	
	Птица отварная с маслом	100	11,78	12,91	14,90	228,00	0,07	1,13	51,00	57,80	28,40	141,40	1,27	
126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12	0,00	30,64	41,28	70,00	1,22	
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70	
389	Сок овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	20,00	0,00	14,00	24,00	0,00	1,00	
	Итого за завтрак:	660,00	25,00	25,47	104,63	757,3	0,29	26,25	72,00	125,2	149,72	368,93	5,74	
	Итого за день: 1-4 классы	440,00	37,86	26,75	64,50	588,80	0,17	3,41	26,35	599,9	88,72	596,21	1,64	
	Итого за день 5-9 классы	660,00	25,00	25,47	104,63	757,3	0,29	26,25	72,00	125,2	149,72	368,93	5,74	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг.д енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 2. День 4. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)													
694	Картофель отварной	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,15	21,00	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
229	Рыба с овощами в томате	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,00	3,73	0,00	39,07	48,53	0,00	0,85
126	Икра свекольная	100	3,53	6,90	18,50	150,15	0,03	6,72	0,00	38,24	29,63	60,79	1,77
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50
874	Кисель из свежих плодов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,01	1,83	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	15,00	0,00	24,00	13,50	0,00	3,30
	Итого за завтрак:	760,0	19,04	18,05	102,55	659,50	0,19	48,28	21,00	135,43	133,45	170,88	7,72
Неделя 2. День 4. Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)													
415	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,06	4,00	429,5	18,42	31,30	432,6	0,78
282	Оладьи из печени	80	7,23	14,87	6,07	244,55	0,21	12,25	5,99	21,29	20,39	251,5	5,79
70	Помидор соевый	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	17,50	0,00	14,00	20,00	0,00	0,90
17	Хлеб пшеничный	80	2,10	1,10	13,20	75,40	0,00	0,00	0,00	6,20	8,70	23,10	0,70
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за завтрак:	600,00	14,33	21,61	74,99	585,7	0,27	33,75	435,49	65,91	80,39	707,2	8,57
	Итого за день: 1-4 классы	760,00	19,04	18,05	102,55	659,50	0,19	48,28	21,00	135,4	133,45	170,8	7,72
	Итого за день: 5-9 классы	600,00	14,33	21,61	74,99	585,7	0,27	33,75	435,49	65,91	80,39	707,2	8,57

№ реци	Наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ц енность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
Неделя 2. День 5. Завтрак 1-4 классы (льготная категория)													
390	Каша молочная манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,0	0,30
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	4,80	76,80	1,00
15	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	3,50	50,00	0,10
17	Хлеб пшеничный	60	1,90	0,80	12,50	64,80	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
338	Банан	150	2,26	0,76	28,50	141,46	0,00	15,00	0,00	12,00	63,00	0,00	0,90
	Итого за завтрак:	660,00	18,02	15,21	75,00	492,30	0,11	16,16	62,82	325,67	103,12	304,1	2,75
Неделя 2. День 5. Завтрак. 5-9 классы (льготная категория)													
94	Суп молочный рисовый	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,00	1,17	0,00	130,0	30,12	0,00	0,47
230	Ленивые вареники со сметаной	200/20	19,00	17,00	25,80	370,00	0,11	0,92	0,34	246,4	49,92	364,9	0,84
421	Булка с яблоком	60	8,52	5,84	22,88	158,47	0,06	0,09	44,08	15,55	6,92	48,56	0,76
966	Кефир	200	5,8	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	240,0	28,00	190,0	0,20
	Итого за завтрак:	690,00	38,42	38,56	90,1	885,47	0,25	3,58	44,46	631,9	114,96	603,4	2,27
	Итого за день: 1-4 классы	660,00	18,02	15,21	75,00	492,30	0,11	16,16	62,82	325,6	103,12	304,1	2,75
	Итого за день 5-9 классы	690,00	38,42	38,56	90,1	885,47	0,25	3,58	44,46	631,9	114,96	603,4	2,27

[illegible]