

Утверждено

МКОУ «Харловская СОШ»

А.М. Домникова

2022 г.



**Меню на 10 дней для обучающихся 1-4 классов (7 -11 лет)**  
**МКОУ «Харловская СОШ»**

| № рецепта           | Наименование блюда           | Масса порции гр. | Пищевые вещества (г) |       |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |        |       | Минеральные вещества |    |  |  |
|---------------------|------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|-------|----------------------|----|--|--|
|                     |                              |                  | Б                    | Ж     | У     | У     |                                | В             | С     | А    | Е      | Са    | Mg                   | Fe |  |  |
| <b>1 неделя</b>     |                              |                  |                      |       |       |       |                                |               |       |      |        |       |                      |    |  |  |
| <b>1 день</b>       |                              |                  |                      |       |       |       |                                |               |       |      |        |       |                      |    |  |  |
| 311                 | Каша рисовая жидкая          | 200              | 5                    | 5,2   | 15,3  | 184,9 | 0,14                           | 1,25          | 0,04  | 0,18 | 122,02 | 44,52 | 0,9                  |    |  |  |
| 97                  | Сыр порциями                 | 20               | 1,79                 | 5,9   | 0,15  | 48    | 0,01                           | 0,12          | 0,03  | 0,08 | 140    | 6,6   | 0,16                 |    |  |  |
| 686                 | Чай с лимоном                | 200              | 0,3                  | 0     | 6,2   | 30    | 0,04                           | 2,8           | 0     | 0,01 | 6,25   | 2,34  | 0,29                 |    |  |  |
| ГОСТ 27342-88       | Хлеб пш. 1 с                 | 30               | 2,1                  | 0,21  | 944   | 63,9  | 0,02                           | 0,03          | 0,09  | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27                 |    |  |  |
| ГОСТ 2077-84        | Хлеб пш-рж                   | 30               | 2,37                 | 0,66  | 7,57  | 61,2  | 0,24                           | 0,05          | 0,018 | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18                 |    |  |  |
| ТУ 9131-006035 7558 | Кондит. изделие              | 40               | 2,64                 | 3,34  | 11,34 | 1,03  | 0,04                           | 0,03          | 0     | 0    | 15,47  | 0     | 1,12                 |    |  |  |
|                     | Фрукт (яблоко)               | 200              | 0,8                  | 0     | 10    | 54    | 0,06                           | 20            | 10    | 0,4  | 32     | 18    | 0,2                  |    |  |  |
| Итого               |                              |                  | 15                   | 15,31 | 60    | 545   | 0,55                           | 24,28         | 10,18 | 1,06 | 326,34 | 77,88 | 3,12                 |    |  |  |
| <b>2 день</b>       |                              |                  |                      |       |       |       |                                |               |       |      |        |       |                      |    |  |  |
| 110                 | Борщ с капустой и картофелем | 250              | 2,0                  | 2,2   | 13,1  | 106   | 0,05                           | 8,25          | 0,24  | 1,53 | 49,43  | 22,6  | 1,01                 |    |  |  |
| 96                  | Масло слив. порц.            | 15               | 0,02                 | 4,93  | 0,09  | 115,5 | 0                              | 0             | 0,01  | 0,2  | 4,8    | 0,1   | 0,04                 |    |  |  |
| 285                 | Коф. напиток                 | 200              | 2,01                 | 2,39  | 14,3  | 81,87 | 0,02                           | 0,28          | 0     | 0,05 | 92,34  | 13,52 | 0,23                 |    |  |  |
| СТО 670905 96007    | Йогурт                       | 200              | 5,6                  | 5     | 13    | 124   | 0,06                           | 0,12          | 0,02  | 0,01 | 248    | 30    | 0,2                  |    |  |  |

|               |              |    |      |       |      |       |      |      |       |      |        |       |      |
|---------------|--------------|----|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|------|
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с | 30 | 2,1  | 0,21  | 944  | 63,9  | 0,02 | 0,03 | 0,09  | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж   | 30 | 2,37 | 0,66  | 7,57 | 61,2  | 0,24 | 0,05 | 0,018 | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18 |
| Итого         |              |    | 14,1 | 15,39 | 57,5 | 552,5 | 0,39 | 8,73 | 0,468 | 2,18 | 405,17 | 72,64 | 1,93 |

3 день

|               |                                |     |              |              |              |             |              |         |           |              |             |            |              |
|---------------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------|-----------|--------------|-------------|------------|--------------|
| 246           | Овощи свежие или соленые в нар | 60  | 0,66<br>0,48 | 0,12<br>0,06 | 2,76<br>1,38 | 13,8<br>7,8 | 0,04<br>0,01 | 15<br>3 | 0,08<br>0 | 0,42<br>0,06 | 8,4<br>13,8 | 1,2<br>8,4 | 0,54<br>0,36 |
| 297           | Каша гречневая рассыпчатая     | 150 | 3,73         | 1,43         | 25           | 113,8       | 0,24         | 0       | 0,03      | 0,48         | 15          | 98,36      | 3,3          |
| 461           | Тфтели 1 вар                   | 150 | 10,7         | 16,7         | 13,4         | 247,2       | 0,05         | 1,35    | 0,036     | 0,4          | 13,5        | 15,39      | 1,54         |
| 639           | Компот из см. сухофруктов      | 200 | 0,06         | 0            | 16,6         | 124         | 0,03         | 1,22    | 0,18      | 1,68         | 49,5        | 32,03      | 1,02         |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с                   | 30  | 2,1          | 0,21         | 9,44         | 63,9        | 0,02         | 0,03    | 0,09      | 0,21         | 6,3         | 3,9        | 0,27         |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж                     | 30  | 2,37         | 0,66         | 7,57         | 61,2        | 0,24         | 0,05    | 0,018     | 0,18         | 4,3         | 2,52       | 0,18         |
| Итого         |                                |     | 21,1         | 19,18        | 76,15        | 631,7       | 0,62         | 17,65   | 0,434     | 3,37         | 97          | 153,4      | 6,85         |

4 день

|               |   |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |
|---------------|---|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|
| 333           | Макаронны с сыром                                 | 200 | 9,8  | 9,26 | 16,2  | 251   | 0,05 | 0,14 | 0,05 | 1,0  | 104,6 | 23,7 | 1,14 |
| 96            | Масло слив.порц.                                  | 15  | 0,02 | 4,93 | 0,09  | 115,5 | 0    | 0    | 0,1  | 0,02 | 4,8   | 0,1  | 0,04 |
| 648           | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстр | 200 | 1,36 | 0    | 15,02 | 46,1  | 0    | 0    | 0    | 0    | 9,9   | 0    | 0,03 |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с                                      | 30  | 2,1  | 0,21 | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 0,21 | 6,3   | 3,9  | 0,27 |
|               | Фрукт (яблоко)                                    | 200 | 0,8  | 0,8  | 10    | 54    | 0,06 | 20   | 10   | 0,4  | 32    | 18   | 0,2  |

| Итого         | 14,08 | 15,2  | 58,32 | 530,5 | 0,13 | 20,17 | 10,24 | 1,81 | 157,6  | 45,7  | 1,68 |
|---------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|--------|-------|------|
| <b>5 день</b> |       |       |       |       |      |       |       |      |        |       |      |
| 520           | 200   | 1,2   | 29    | 252   | 0,13 | 5,38  | 0,04  | 0,19 | 39,9   | 27,8  | 1,0  |
| 374           | 150   | 8,3   | 5,36  | 95,5  | 0,08 | 1,78  | 0,36  | 3    | 24,64  | 27,03 | 0,66 |
| 685           | 200   | 0,2   | 5     | 28    | 0,04 | 0     | 0     | 0    | 2,59   | 1,13  | 0,18 |
| 97            | 20    | 1,79  | 0,15  | 48    | 0,01 | 0,12  | 0,03  | 0,08 | 140    | 6,6   | 0,16 |
| ГОСТ 27342-88 | 30    | 2,1   | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03  | 0,09  | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84  | 30    | 2,37  | 7,57  | 61,2  | 0,24 | 0,05  | 0,018 | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18 |
| Итого         | 15,96 | 15,61 | 56,52 | 548,6 | 0,52 | 7,36  | 0,538 | 3,66 | 217,78 | 68,98 | 2,45 |

2 недели  
1 день

|                     |     |      |       |       |      |      |       |      |        |       |      |
|---------------------|-----|------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|------|
| 311                 | 200 | 6,04 | 16,2  | 165,8 | 0,21 | 1,31 | 0,05  | 0,17 | 133,11 | 47,34 | 1,21 |
| 97                  | 20  | 1,79 | 0,15  | 48    | 0,01 | 0,12 | 0,03  | 0,08 | 140    | 6,6   | 0,16 |
| 685                 | 200 | 0,2  | 5     | 28    | 0,04 | 0    | 0     | 0    | 2,59   | 1,13  | 0,18 |
| ГОСТ 27342-88       | 30  | 2,1  | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03 | 0,09  | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84        | 30  | 2,37 | 7,57  | 61,2  | 0,24 | 0,05 | 0,018 | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18 |
| ТУ 9131 0060357 558 | 40  | 2,64 | 11,34 | 103   | 0,04 | 0,03 | 0     | 0    | 15,47  | 0     | 1,12 |
| Итого               | 200 | 0,8  | 10    | 54    | 0,06 | 20   | 10    | 0,4  | 32     | 18    | 0,2  |

| Итого         |                                 | 15,91 | 16,00 | 59,7  | 523,9 | 0,6  | 21,54 | 10,188 | 1,04 | 333,77 | 79,49 | 3,32 |
|---------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|
| <b>2 день</b> |                                 |       |       |       |       |      |       |        |      |        |       |      |
| 181           | Уха с перловой крупой           | 250   | 7,27  | 16,2  | 165,8 | 0,21 | 1,31  | 0,05   | 0,17 | 133,11 | 47,34 | 1,21 |
| 96            | Масло сливочное порц            | 30    | 4,93  | 16    | 115,5 | 0    | 0     | 0,1    | 0    | 4,8    | 0,1   | 0,04 |
| 639           | Компот из см. сухофруктов       | 200   | 0     | 16,6  | 124   | 0,03 | 1,22  | 0,18   | 1,68 | 49,5   | 32,03 | 1,02 |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с                    | 30    | 0,21  | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03  | 0,09   | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж                      | 30    | 0,66  | 7,57  | 61,2  | 0,24 | 0,05  | 0,018  | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18 |
| 772           | Булочка с маком                 | 50    | 1,86  | 14,65 | 115,5 | 0,1  | 0     | 0,24   | 0,86 | 15,11  | 9,47  | 0,77 |
| Итого         |                                 |       | 15,86 | 56,05 | 545,5 | 0,43 | 5,86  | 0,448  | 1,72 | 167,85 | 75,11 | 3,99 |
| <b>3 день</b> |                                 |       |       |       |       |      |       |        |      |        |       |      |
| 246           | Овощи свежие или соленные в нар | 60    | 0,12  | 2,76  | 13,8  | 0,04 | 15    | 0,08   | 0,42 | 8,4    | 1,2   | 0,54 |
| 30            | Макаронные отварные             | 150   | 0,06  | 1,38  | 7,8   | 0,01 | 3     | 0      | 0,06 | 13,8   | 8,4   | 0,36 |
| 332           | Гуляш                           | 150   | 5,29  | 15,3  | 157,1 | 0,09 | 0     | 0,03   | 0,99 | 13,99  | 20,68 | 1,15 |
| 437           | Компот из ягод с/з или свежих   | 200   | 6,5   | 4     | 132   | 0,05 | 2,42  | 0,025  | 0,49 | 13,97  | 19,42 | 2,33 |
| 631           | Хлеб пш. 1 с                    | 30    | 0     | 18,8  | 77    | 0,02 | 10    | 0,01   | 0,2  | 20,05  | 13,2  | 1,65 |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с                    | 30    | 0,21  | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03  | 0,09   | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж                      | 30    | 0,66  | 7,57  | 61,2  | 0,24 | 0,05  | 0,018  | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18 |
| Итого         |                                 |       | 12,78 | 57,87 | 505   | 0,46 | 27,5  | 0,253  | 2,49 | 67,01  | 60,92 | 6,12 |
| <b>4 день</b> |                                 |       |       |       |       |      |       |        |      |        |       |      |

|               |                                  |     |       |       |      |       |      |      |       |      |        |       |       |
|---------------|----------------------------------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|-------|
| 520           | Картофельное пюре                | 200 | 1,2   | 11    | 29   | 252   | 0,13 | 5,38 | 0,04  | 0,19 | 39,9   | 27,8  | 1     |
| 493           | Птица тушенная в сметанном соусе | 150 | 6,5   | 5,9   | 4,4  | 77,4  | 0,05 | 1,42 | 0,22  | 0,74 | 27,44  | 19,22 | 16,03 |
| 97            | Сыр порциями                     | 20  | 1,79  | 5,9   | 0,15 | 48    | 0,01 | 0,12 | 0,03  | 0,08 | 140    | 6,6   | 0,16  |
| 685           | Чай с сахаром                    | 200 | 0,2   | 0     | 5    | 28    | 0,04 | 0    | 0     | 0    | 2,59   | 1,13  | 0,18  |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с                     | 30  | 2,1   | 0,21  | 9,44 | 63,9  | 0,02 | 0,03 | 0,09  | 0,21 | 6,3    | 3,9   | 0,27  |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж                       | 30  | 2,37  | 0,66  | 7,57 | 61,2  | 0,24 | 0,05 | 0,018 | 0,18 | 4,3    | 2,52  | 0,18  |
| Итого         |                                  |     | 14,82 | 13,89 | 59,7 | 544,3 | 0,53 | 22   | 0,478 | 1,82 | 226,34 | 62,37 | 18,36 |

**5 день**

|               |                           |     |       |       |       |       |      |       |        |      |       |       |      |
|---------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|
| 148           | Суп – лапша домашняя      | 250 | 5,65  | 5,8   | 13,9  | 132   | 0,08 | 4,25  | 0,22   | 0,31 | 14,4  | 16,89 | 0,73 |
| 97            | Сыр порциями              | 20  | 1,79  | 5,9   | 0,15  | 48    | 0,01 | 0,12  | 0,03   | 0,08 | 140   | 6,6   | 0,16 |
| 639           | Компот из см. сухофруктов | 200 | 0,06  | 0     | 16,6  | 124   | 0,03 | 1,22  | 0,18   | 1,68 | 49,5  | 32,03 | 1,02 |
| ГОСТ 27342-88 | Хлеб пш. 1 с              | 30  | 2,1   | 0,21  | 9,44  | 63,9  | 0,02 | 0,03  | 0,09   | 0,21 | 6,3   | 3,9   | 0,27 |
| ГОСТ 2077-84  | Хлеб пш-рж                | 30  | 2,37  | 0,66  | 7,57  | 61,2  | 0,24 | 0,05  | 0,018  | 0,18 | 4,3   | 2,52  | 0,18 |
|               | Фрукт (яблоко)            | 200 | 0,8   | 0     | 10    | 54    | 0,06 | 20    | 10     | 0,4  | 32    | 18    | 0,2  |
| Итого         |                           |     | 12,77 | 12,57 | 57,66 | 483,1 | 0,44 | 25,67 | 10,538 | 2,86 | 246,5 | 79,94 | 2,56 |