



«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Центрального
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области
 / О.Б. Каневская

«УТВЕРЖДАЮ»
МБОУ «Репьевская СОШ»
Директор
 / И.В. Рыкина

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
образования администрации
Тюльганского района
 / О.В. Сергеева

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов)
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2020-2021 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Репьевская СОШ»
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 7 до 10 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.
Используются продукты обогащенные микроэлементами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2020-2021 учебный год

Сезон : (весенне-летний)

1 День

1	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe	
I Завтрак	Макаронные отварные с сыром	№204	200	13,54	15,92	34,11		0,08	0,22	115,2	69,92	202,08	20,32	1,23			
	Бутерброд с повидлом	№2	30/15	1,96	3,17	22,77		0,03	0,08	16,36	45,16	18,65	4,58	0,49			
	Хлеб ржано- пшеничный	№б/н	30	1,68	0,33	14,82		0,035			0	31,8	7,5	0,93			
	Чай с сахаром/лимон.№	№377	200	0,13	0,02	15,2		0	2,83	0	0	4,4	2,4	0,36			
	Йогурт 5%	№б/н	100	5	3,2	3,6		0,04	0,6	0,1		121	15	0,1			
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			22,31	22,64	90,5		0,185	3,73	131,66	115,08	445,48	49,8	3,11			
I Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59		0,03	3,26			11,69	11,43	0,38			
	Щи из свежей капусты с картофелем	№88	250	1,76	5	7,9		0,06	15,78	0	383,8	49,25	22,13	0,83			
	Рагу из птицы	№289	230	15,77	14,81	19,98		0,09	14,85	18,13	0	47,75	50,05	2,42			
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2		0,02	4			14		2,8			
	Хлеб	№б/н	40	3,08	1,2	20,88				0,064	31	0,3	4,91				
	Хлеб ржано- пшеничный	№б/н	30	1,68	0,33	14,82		0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93		
Энергетическая и пищевая ценность за обед			24,07	23,64	86,37		0,235	37,89	18,194	414,8	129,89	223,31	91,11	7,36			
Энергетическая и пищевая ценность за день			46,38	46,28	176,87		0,42	41,62	149,854	529,88	575,37	480,24	140,91	10,47			

Сезон : (весенне-летний)

2 День

2	Наименование продуктов	№	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			выход	Б	Ж	У		В1	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
2 Завтрак	Шлов	№291	230	19,46	11,37	41,99	0,15	6,9	21,19		53,47	198,27	62,16	0,12	
	Какао с молоком	№382	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59		1,59				0,48	
	Хлеб ржано- пшеничный	№6/н	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Хлеб	№6/н	30	2,31	0,9	14,94	0,04			0,08	34,8	0,35	5,25		
	Фрукты (яблоко)	№338	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	314	16	11	9	2,2	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			27,93	16,54	99,13	0,315	18,49	21,19	314,08	112,76	241,42	83,91	3,73	
2 Обед	Салат из моркови(весна)	№42	60	1,25	0,1	11,62	0,05	4,8		193,3	26,07	52,8	36,48	0,68	
	Птица отварная с маслом	№96	200	1,61	4,07	9,5		6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74	
	Каша гречневая	№288	80/5	18,77	20,66	0,4	0,032	18,8	79,96		44,8	133,68	16,22	1,45	
	Каша гречневая рассыпчатая	№302	150	8,85	9,55	39,86	0,21	0	0	0	14,82	203,94	166,42	79,56	
	Компот из сухофруктов	№349	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0	229,8	32,48	0	17,46	0,7	
	Хлеб	№6/н	30	2,31	0,9	14,94	0,04			0,08	34,8	0,35	5,25		
Энергетическая и пищевая ценность за обед			35,13	35,7	123,15	0,383	31,03	79,96	423,18	183,19	467,95	268,67	84,06		
Энергетическая и пищевая ценность за день			63,06	52,24	222,28	0,698	49,52	101,15	737,26	295,95	709,37	352,58	87,79		

Сезон : (весенне-летний)

3 День

3	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
		выход	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
3 Завтрак	Каша вязкая молочная из круп (хлопья овсяные) №173	200	8,3	13,12	37,63	0,18	1,5	54,8		149,62	234,96	70,82	1,73
	Бутерброд с сыром №3	35/15	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб ржано-пшеничный №6/н	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Чай с сахаром №376	200	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фрукты (банан) №338	100	1,5	0,5	21	0,04	10		0	8	28	42	0,62
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		17,35	22,27	103,28	0,295	11,64	113,8	0	314,82	393,56	131,17	4,05
3 Обед	Винегрет овощной №67	60	0,84	6,02	4,34	0,03	5,77	0	0	18,74	0	11,72	0,49
	Суп картофельный с вермишелью №103	250	2,68	2,84	17,45	1,13	8,25	0	0	29,2	0	27,28	1,13
	Рыба тушеная в томате с овощами №229	100	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	5,82		39,07	162,19	48,53	0,85
	Бобовые отварные с маслом №198	150	12,98	6,53	33,35	0,47	0	28,57	0	90,2	210,35	0,98	58,76
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" №7	200	0	0	23	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	15,2
	Хлеб №6/н	40	3,08	1,2	20,88			0,064	31	0,3	4,91		
	Хлеб ржано-пшеничный №6/н	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		31,01	21,87	117,64	2,015	37,85	34,584	33,35	244,41	409,25	96,01	77,36
	Энергетическая и пищевая ценность за день		48,36	44,14	220,92	2,31	49,49	148,384	33,35	559,23	802,81	227,18	81,41

Сезон : (весенне-летний)

4 День

4	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
		выход	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 завтрак	№143, 331	150/30	3,71	23,03	18,02	0,125	26,21	96,38		77,86	94,29	34,07	1,26		
	Сосиска отварная	120	11,07	31,11	0,5	0,16	0	40	0	37	162	20	1,8		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	0,04			0,08	34,8	0,35	5,25			
	Сырок творожный	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20		74	99	10,5	0,2		
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		26,34	59,39	69,03	709,47	0,38	26,49	156,38	0,08	241,66	390,24	78,72	4,47	
4 Обед	Салат каргофельный с сметаной №8	60	1,95	6	6,15	0,045	3,98			17,54		17,15	0,57		
	№101	200	1,58	2,17	9,68	0,74	6,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0,7		
	Жаркое по- домашнему	230	21,29	23,78	21,79	0,16	8,88			40,08	270,41	55,83	5,07		
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	0,02	4			14			2,8		
	Хлеб	40	3,08	1,2	20,88			0,064	31	0,3	4,91				
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		30,58	33,48	91,52	793,07	1	23,46	0,064	31	100,18	351,9	98,7	10,07	
Энергетическая и пищевая ценность за день		56,92	92,87	160,55	1502,54	1,38	49,95	156,44	31,08	341,84	742,14	177,42	14,54		

Сезон : (весенне-летний)

5 День

5	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг						Минеральные вещества мг		
		Выход	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 Завтрак	№210 Омлет натуральный	180	15,71	29,78	3,16	0,12	4,6	0,009	0	123,7	270,99	19,36	3,16	
	№1 Бутерброд с маслом	30/8	2,36	7,49	14,89	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35	
	№6/н Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	№395 Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	0,04	1,3			125,74			0,14	
	№6/н Кондитерское изделие	30	0,26	0	30,08	0				10,72		2,72	0,48	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		23,13	40,26	77,13	0,229	5,9	40,009	0	275,46	325,29	33,78	5,06	
5 Обед	№52 Салат из свеклы отварной	60	0,84	0,29	0,89	0,022	3,99	0	0	21,28	24,37	12,42	161,88	
	№95 Суп рыбный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,39	0,08	7,29	12	0	36,24	141,2	37,88	1,008	
	№298, 228 Голубцы ленивые/соус	80/50	7,072	4,544	10,024	0,04	10,016			30,136			0,816	
	№302 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	0,21	0	0	0	14,82	203,94	166,42	79,56	
	№349 Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0	229,8	32,48	0	17,46	0,7	
	№6/н Хлеб	40	3,08	1,2	20,88			0,064	31	0,3	4,91			
	№6/н Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		29,062	22,774	129,874	0,403	22,026	12,064	260,8	142,156	406,22	241,68	244,894	
	Энергетическая и пищевая ценность за день		52,192	62,984	207,004	0,632	27,926	52,073	260,8	417,616	731,51	275,46	249,954	

Сезон : (весенне-летний)

6 День

6	Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг						Минеральные вещества мг			
		выход	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К1		
	Запеканка с творогом №119	180	13,92	10,07	38,75	312,15	0,009	0,45	0,07	0,52	133,2	24,57	2,16	0,44		
	С оус молочный сладкий №326-327	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,012	0,16	12,6		31,35	24,48	4,4	0,08		
	Бутерброд с повидлом №2	30/15	1,96	3,17	22,77	127,64	0,03	0,08	16,36	45,16	8,18	18,65	4,58	0,49		
	Хлеб ржано-пшеничный №6/н	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Чай с сахаром №376	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Фрукты (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,8	70,5	0,03	10	0	314	16	11	9	2,2		
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		19	16,25	107,77	690,01	0,116	10,72	29,03	359,68	206,73	113,3	29,04	4,42		
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна) №10	60	1,78	3,11	3,75	50,16	0,4	6,6	205,2		12,87	30,57	12,48	61,23		
	Суп картофельный с вермишелью №103	250	2,68	2,84	17,45	118,25	1,13	8,25	0	0	29,2	0	27,28	1,13		
	Плов №291	180	15,2	8,88	32,81	272,4	0,12	5,4	16,56		41,77	154,92	48,56	0,094		
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" №7	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	15,2		
	Хлеб №6/н	40	3,08	1,2	20,88	104,8			0,064	31	0,3	4,91				
	Хлеб ржано-пшеничный №6/н	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		24,42	16,36	112,71	704,58	1,985	40,35	221,954	33,35	151,04	222,2	95,82	78,584		
	Энергетическая и пищевая ценность за день		43,42	32,61	220,48	1394,59	2,101	51,07	250,984	393,03	357,77	335,5	124,86	83,004		

Сезон : (весенне-летний)

7 день

7	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг					
		выход	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
7 Завтрак	Каша молочная "Дружба"	№175	200/5	6,08	11,18	75,33	260	0,1	1,09	54,8			133,38	153,76	37,22	47,34
	Бутерброд с маслом	№1	30/8	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	0	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	№6/н	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Какао с молоком	№382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59				1,59			0,48
	Йогурт	№6/н	100	5	3,2	3,6	68	0,04	0,6	0,1			121		15	0,1
7 Обед	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			19,2	25,74	126,22	651,57	0,269	3,28	94,9	0		271,27	208,06	63,92	49,2
	Винегрет овощной	№67	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,024	5,76	0	0	0	18,74	0	11,72	0,49
	Суп гороховый	№102	250	5,49	5,28	13,18	148,25	0,23	5,83	0	0	0	42,68	88,08	35,58	2,05
	Птица, тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7	0,18	12,74	44,9	0	0	86,1	6,61	54,36	4,71
	Сок натуральный	№6/н	200	1	0	18,2	76	0,02	4				14			2,8
7 Обед	Хлеб	№6/н	40	3,08	1,2	20,88	104,8			0,064	31	0,3	4,91			
	Хлеб ржано-пшеничный	№6/н	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			31,26	29,96	91,23	782,78	0,489	28,33	44,964	31	168,72	131,4	109,16	10,98	
Энергетическая и пищевая ценность за день				50,46	55,7	217,45	1434,35	0,758	31,61	139,864	31	439,99	339,46	173,08	60,18	

Сезон : (весенне-летний)

8 День

8	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
		выход	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
8 Завтрак	№290	100/50	10,93	10,47	2,93	0,04	0,02	17,8		33,21	128,43	13,61	0,95
	№203	150	5,45	5,78	30,46	0,06	0	0,009	37,05	12,14	0	8,15	0,82
	№377	200	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	№б/н	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20		74	99	10,5	0,2
	№б/н	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93
	№б/н	30	2,31	0,9	14,94	0,04			0,08	34,8	0,35	5,25	
	ценность за завтрак		28	21,5	84,1	0,195	3,1	37,809	37,13	175,25	263,98	47,41	3,26
	№9	60	0,78	2,3	4,59	0,03	3,26			11,69		11,43	0,38
8 Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23
	№239	80	66,52	7,93	11,58	0,07	1,42	18,22		85,25	120,49	20,04	0,62
	№310	180	3,43	5,18	27,61	0,18	25,2	6,86		17,58	95,67	35,19	1,39
	№228	50	0,27	1,84	2,62		12,6		0,12	10,05		17,85	1,05
	№349	200	0,66	0,09	32,01	0,016	0,73	0	229,8	32,48	0	17,46	0,7
	Хлеб	40	3,08	1,2	20,88			0,064	31	0,3	4,91		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		78,22	23,8	125,05	0,381	53,89	25,144	260,92	213,98	307,47	135,6	6,3
Энергетическая и пищевая ценность за день		106,22	45,3	209,15	0,576	56,99	62,953	298,05	389,23	571,45	183,01	9,56	

Сезон : (весенне-летний)

9 День

9	Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
		выход	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
9 завтрак	№243 Сосиска отварная	120	11,07	31,11	0,5		0,16	0	40	0	37	162	20	1,8	
	№302, 228 Каша гречневая рассыпчатая/соус	150	8,85	9,55	39,86	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,94	166,42	79,56	
	№376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	№б/н Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	№б/н Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,04			0,08	34,8	0,35	5,25		
	№338 Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	94,47	0,04	10		0	8	28	42	0,62	
	ценность за завтрак		25,48	42,41	106,12	755,79	0,485	10,03	40	0,08	112,62	428,89	242,57	83,19	
	Салат из свеклы														
	9 обед	№52 Овощной суп	60	0,84	0,29	0,89	56,28	0,022	3,99	0	0	21,28	24,37	12,42	161,88
		№101 Крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,98	6,6	0	0	21,36	44,79	18,22	0,64
№288 Птица отварная с маслом		80/5	18,77	20,66	0,4	262,4	0,032	18,8	79,96		44,8	133,68	16,22	1,45	
№354 Капуста тушеная		150	5,39	5,9	34,23	211,56					37,5		9	0,9	
№7 Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"		200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	15,2	
Хлеб		40	3,08	1,2	20,88	104,8			0,064	31	0,3	4,91			
№б/н Хлеб ржано- пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93	
Энергетическая и пищевая ценность за обед			31,34	30,55	103,91	862,61	1,369	49,49	80,154	33,35	192,14	239,55	63,36	181	
Энергетическая и пищевая ценность за день			56,82	72,96	210,03	1618,4	1,854	59,52	120,154	33,43	304,76	668,44	305,93	264,19	

Сезон : (весенне-летний)

10 День.

10	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	Витамины мг						Минеральные вещества мг					
		выход	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
10 завтрак	Каша молочная рисовая	№174	5,86	10,59	41,93	287	0,064	0,94	53,5	0	127,56	153,7	35,6	1,39			
	Бутерброд с сыром	№3	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49			
	Хлеб ржано- пшеничный	№6/н	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Кофейный напиток	№395	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3			125,74			0,14			
	Кондитерское изделие *	№6/н	0,26	0	30,08	82,9	0				10,72		2,72	0,48			
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		16,72	21,88	115,84	689,21	0,179	2,35	112,5	0	410,12	281,5	55,27	3,43			
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	№10	1,78	3,11	3,75	50,16	0,4	6,6	205,2		12,87	30,57	12,48	61,23			
	Свекольник	№55	0,64	1,66	4,74	36,26	0,016	2,22			10,02		19,2	0,42			
	Котлеты рубленные из птицы / соус	№294, 228	13,34	15,76	16,02	259,2	0,01	0,72	59,36		59,74	74,91	19,33	1,47			
	Бобовые отварные с маслом	№198	12,98	6,53	33,35	242,86	0,47	0	28,57	0	90,2	210,35	0,98	58,76			
Сок натуральный	№6/н	1	0	18,2	76	0,02	4			14			2,8				
Хлеб	№6/н	3,08	1,2	20,88	104,8			0,064	31	0,3	4,91						
Хлеб ржано- пшеничный	№6/н	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035			0	6,9	31,8	7,5	0,93				
Энергетическая и пищевая ценность за обед		34,5	28,59	111,76	838,25	0,951	13,54	293,194	31	194,03	352,54	59,49	125,61				
Энергетическая и пищевая ценность за день.		51,22	50,47	227,6	1527,46	1,13	15,89	405,694	31	604,15	634,04	114,76	129,04				

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней											
57,505	55,5554	207,23	1478,6016	1,1859	43,3586	158,8	237,9	428,5906	601,5	207,52	99,0138

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технологических нормативов / Под редакци
и В.И.Тугельяна ,2011, Москва

Сборник рецептов,сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , сборник технологических нормативов / Под
и В.И.Тугельяна ,2016, Москва

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью на
11 (одиннадцать) листах
Директор МБОУ
«Репьевская СОШ»



7-11