

**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 №

«    »      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

## Понедельник

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

### Завтрак

	Масло сливочное	1/15	0,10	8,30	0,10	74,90
257-96	Каша молочная манная с маслом	1/200/10	9,44	14,80	48,60	363,30
642-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	92,00
	Сыр	1/50	13,40	13,70	0,00	176,45
			34,34	45,80	124,70	972,65

### Обед

	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00
138-96	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	10,10	5,90	67,30	353,30
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
695-96	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10
			82,40	42,00	174,30	1393,80
Всего за день			116,74	87,80	299,00	2366,45



# 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>

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

# Первая неделя

## Среда

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

### Завтрак

284-96	Омлет натуральный	1/105/10	10,90	18,00	2,00	283,90
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	192,00
	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,00	11,30	46,80
			<b>19,20</b>	<b>23,60</b>	<b>79,10</b>	<b>759,70</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
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком	14/250	8,40	9,50	17,00	187,50
482-96	Капуста тушеная	1/180	4,60	6,20	24,80	270,10
420-96	Рулет с луком с яйцом с маслом	1/106,5/10	15,50	21,20	11,10	397,30
588-96	Компот из с/фруктов +С	1/200	0,10	0,00	21,70	82,90
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,00	22,60	92,00
			<b>32,70</b>	<b>37,40</b>	<b>114,50</b>	<b>1119,40</b>
<b>Всего за день</b>			<b>51,90</b>	<b>61,00</b>	<b>193,60</b>	<b>1879,10</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>

<b>Всего за день</b>			<b>80,73</b>	<b>78,06</b>	<b>248,40</b>	<b>2005,80</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

# Первая неделя

## Пятница

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

### Завтрак

	Яйцо отварное	1 шт	5,00	4,60	0,30	63,00
465-96	Рис отварной	1/180	7,90	7,20	52,50	298,90
517-2007	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	1/75/50	16,30	8,80	9,50	287,50
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>32,00</b>	<b>19,60</b>	<b>123,40</b>	<b>895,80</b>

### Обед

	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60
110-96	Борщ с тушенкой гов. и сметаной	25/250/15	6,00	8,30	13,60	294,50
595-2007	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
628-96	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40
701-96	Сосиска в тесте	1/100	10,00	14,37	28,30	281,00
			<b>29,10</b>	<b>58,17</b>	<b>103,30</b>	<b>1193,40</b>

<b>Всего за день</b>			<b>61,10</b>	<b>77,77</b>	<b>226,70</b>	<b>2089,20</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



# 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>

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

# Вторая неделя

## Вторник

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

### Завтрак

	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	174,50
79-2010	Рыба в омлете	1/100	18,90	10,20	3,20	180,80
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>30,20</b>	<b>17,20</b>	<b>74,80</b>	<b>575,20</b>

### Обед

53-96	Салат "Острый"	1/100	3,10	18,10	10,90	215,00
120-96	Щи из св капусты с тушенкой гов.и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90
422-96	Тефтели в соусе(ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00
469-96	Макароны отварные	1/150	8,40	7,20	45,00	283,00
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб пшеничный	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
			<b>40,30</b>	<b>52,40</b>	<b>115,60</b>	<b>1295,30</b>

<b>Всего за день</b>			<b>70,50</b>	<b>69,60</b>	<b>190,40</b>	<b>1870,50</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

### Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
<b>Завтрак</b>						
297-3-96	Запеканка творожная(сгущ.молоко)	1/150/30	27,80	20,85	40,05	462,00
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/100	0,60	0,00	16,95	70,20
			<b>33,60</b>	<b>23,95</b>	<b>104,70</b>	<b>769,20</b>

### Обед

	Огурец соленый	1/50	0,80	0,00	1,80	10,40
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с курицей(грудка кур)	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60
460-3-96	Котлета куриная(грудка кур.)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
215-96	Рагу из овощей	1/150	2,60	7,98	11,30	124,50
585-96	Компот из груш+С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00
<b>Всего за день</b>			<b>34,10</b>	<b>23,95</b>	<b>117,80</b>	<b>822,20</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			<b>68,43</b>	<b>55,84</b>	<b>187,86</b>	<b>1595,35</b>
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Всего за день			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
---------------	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------

Всего за две недели			<b>662,27</b>	<b>653,11</b>	<b>2508,29</b>	<b>18823,55</b>
---------------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------





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

Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 25% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка												всего за 10 дней	за 1 день	Отклоне ние 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	20		50			50		30	50			180	18	-10,00		
2	Хлеб пшеничный	150	38	70	63	100	80	60	90	30	15	80	40	628	62,8	65,26		
3	Мука пшеничная	15	3,75							4,2					0	-100,00		
4	Макаронные изделия	15	3,75		51									51	5,1	36,00		
5	Крупы,бобовые	45	11,25	33			10	54	44		40	10	50	241	24,1	114,22		
6	Картофель	188	47												0	-100,00		
7	Овощи зелень	280	70		2			18			75			95	9,5	-86,43		
8	Фрукты свежие	185	46,25			100	150				150	100		500	50	8,11		
9	Фрукты сухие	15	3,75								25			25	2,5	-33,33		
10	Соки	200	50		200						200			400	40	-20,00		
11	Мясо жилованное	70	17,5		80						80			160	16	-8,57		
12	Цыплята 1 кат.потрошен.	35	8,75								118			118	11,8	34,86		
13	Рыба-филе	58	14,5					70		82				152	15,2	4,83		
14	Колбасные изделия	14,7	3,68						27,5				60	87,5	8,75	137,77		
15	Молоко	300	75	200	50	100	175	100	200	110	100	175	200	1410	141	88,00		
16	Творог	50	12,5				141					141		282	28,2	125,60		
17	Сыр	9,8	2,45	50					14,4					64,4	6,44	162,86		
18	Сметана	10	2,5				5					5		10	1	-60,00		
19	Масло сливочное	30	7,5	25	20	10	5	7	20	15	5	5	20	132	13,2	76,00		
20	Масло растительное	15	3,75		5	4,2	4,8	1,9			5	4,8		25,7	2,57	-31,47		
21	Яйца(в граммах)	40	10		4	80	10	45		25	10	10		184	18,4	84,00		
22	Сахар	40	10	24,5		20	30	20	26		20	30		170,5	17,05	70,50		
24	Чай	0,4	0,1				2							2	0,2	100,00		
25	Дрожжи	1	0,2												0	-100,00		
26	Соль	5	1,25	1,5	3			3,2	2	2	1	1,2	1,2	15,1	1,51	20,80		
27	Кисломолоч.пр-ты	150	37,5	125		125			125		125			500	50	33,33		
28	Какао	1,2	0,3	2		1	1		2	2		1	1	10	1	233,33		



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

[illegible]



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

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 60% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка												Отклоне ние от нормы в %
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	всего за 10 дней	за 1 день	
1	Хлеб ржаной	80	48	50	90	40	40	120	40	30	80	30	50	570	57	18,75
2	Хлеб пшеничный	150	90	70	115	112	84	60	90	85	65	158	40	879	87,9	-2,33
3	Мука пшеничная	15	9	44	0	2	0	39	32	4,2	7,5	0	0	128,7	12,87	43,00
4	Макаронные изд.	15	9	0	61	0	51	0	0	51	0	0	0	163	16,3	81,11
5	Крупы и бобовые	45	27	122	0	0	39	54	122	10	56	10	80	493	49,3	82,59
6	Картофель	188	112,8	67	271	100	95	148	100	86	100	165	175	1307	130,7	15,87
7	Овощи зелень	280	168	125	162	335	105	252	70	115	344	165	111	1784	178,4	6,19
8	Фрукты свежие	185	111	0	200	100	350	0	150	0	150	300	0	1250	125	12,61
9	Фрукты сухие	15	9	0	24	24	0	24	0	0	49	0	0	121	12,1	34,44
10	Соки	200	120	200	200	0	0	0	0	200	200	0	200	1000	100	-16,67
11	Мясо жилованное	70	42	99	103	0	0	99	74	101	80	0	25	581,45	58,15	38,44
12	Цыплята I кат.потрошен.	35	21	0	0	71	83	0	0	0	213	91	0	458	45,8	118,10
13	Рыба-филе	58	34,8	0	124	0	0	70	35	82	0	0	125	436	43,6	25,29
14	Колбасные изделия	14,7	8,82	0	0	0	0	50	27,5	15	0	0	60	152,5	15,25	72,90
15	Молоко	300	180	200	80	100	275	100	300	110	100	175	230	1670	167	-7,22
16	Творог	50	30	27,5	0	0	141	0	0	0	0	141	0	309,45	30,95	3,15
17	Сыр	9,8	5,88	50	0	0	0	0	14,4	0	0	0	0	64,4	6,44	9,52
18	Сметана	10	6	0	0	0	20	15	0	25	35	20	0	115	11,5	91,67
19	Масло сливочное	30	18	31	36	28	10,25	7	20	20,25	5	5	25,25	187,75	18,78	4,31
20	Масло растительное	15	9	14	14,6	10,2	15	17,8	19	14,2	15,2	19,6	8	147,6	14,76	64,00
21	Яйца(в граммах)	40	24	0	14	87,5	18	45	43	25	10	10	0	252,5	25,25	5,21
22	Сахар	40	24	28,7	21,2	40	50	40	51	0	35	50	0	315,87	31,59	31,61
24	Чай	0,4	0,24	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	4	0,4	66,67
25	Дрожжи	1,2	0,72	3,81	0	0	0	3	3	0	0	0	0	9,81	0,981	36,25
26	Соль	5	3	3,5	4	1	2	5,2	4	4	3	3,2	3,2	33,1	3,31	10,33
27	Кисломол.продукты	150	90	125	0	125	0	0	125	0	0	0	125	500	50	-44,44
28	Какао	1,2	0,72	2	0	1	3	0		2	0	1	1	10	1	38,89