



Директор ГБОУ «СШ № 6 им. О.Б. Сенченко»
О.Б. Сенченко

10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 льготных категорий

№ рецептуры по Сборнику блюд	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A					
	Первая неделя																	
	Понедельник																	
	Завтрак																	
№54-4 о	Омлет с сыром	150	19,0	25,4	3,3	316	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0	0,0				
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0				
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	0,07	0				4,05
	Всего:	410	24,4	27,2	43,8	515,4	344,5	38,8	380,2	4,13	0	0,84	0	0,84				
	Обед																	
54-7 с	Суп с вермишелью и картофелем с мясом	10/250	25,8	13,9	92,5	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,1	5,2				0,0
54-2 н	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	3,5	232	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,1	0,6				0,0
54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,2	0,0				0,0
	Овощи	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0	1,5				0,0
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,9				0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	0,07	0				4,05
	Всего:	640	31,8	25,5	110,9	799,6	138	212,6	491	8,18	0,57	50,9	0,57	50,9				4,05
	Вторник																	
	Завтрак																	
54-1 т	Запеканка из творога с вареньем	150/40	23,6	17,7	49,4	449	224	34	313	1,0	0,1	2,1	0,1	2,1				0,1
54-22 гн	Какао напиток	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0	1,3				0,0

54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	565	33,6	22,8	113,2	790,6	408	85,6	492	26,8	0,27	47,1	4,15
	Обед												
54-2 с	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной	10/260	23,5	24,8	50,6	551,8	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
	Рожки	200	7,2	6,5	43,7	262,4	71,7	15	54	0,97	0,08	0	0
	Тефтели	120	17,4	17,6	9,6	266,2	196	21	18	1,31	1,57	0	0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	1000	25	26,6	134,2	813,6	200	138,6	419	5,48	0,47	55,2	4,15
	Среда												
	Завтрак												
54-23 м	Биточки из курицы	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
54-1 г	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Овощи	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	670	29,3	22,6	91,9	596,6	239	43,6	258	3,78	0,57	48,2	4,15
	Обед												
54-8 с	Суп картофельный с горохом, мясом	10/250	8,8	14,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
54-12 н	Плов из курицы	200	12,0	19,6	41,4	390	14	31	80	1,5	0,0	0,0	0,0
	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	885	27,9	38,4	114,7	771	122	94,6	272	5,48	0,37	62	4,05
	Четверг												
	Завтрак												
54-9 н	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	318	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
54-1 хн	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	625	21,2	14	81,1	576,6	130	81,6	189	2,98	0,27	66,2	4,05

54-17 с	Обед Суп из овощей с мясом	10	250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
	Биточек	100		9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
	Пшеничная каша	150		5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
54-2 гн	Компот из сухофруктов	200												0,0
54-9 в	Булочка школьная	60		5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	510		24,3	20,9	72,5	488,6	84	47,6	182,8	3,48	0,37	25,6	4,05
	Пятница													
	Завтрак:													
54-1 г	Рожки отварные	150		5,4	4,9	32,8	196,8	53,8	7,2	53,8	0,06	0,1	0	0,0
54-1 з	Сыр	15		3,5	8,8	0	107,5	26	11	150	0,3	0	0	0,0
	Оладьи из пчени	50		5,3	4,2	3,17	101	21	12	43	0,2	0,84	0	0,0
	Фрукты свежие	130		0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Йогурт фруктовый питьевой	200		3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60		5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	720		56,8	45,6	85,1	624,6	623,0	74,6	547,8	8,26	0,84	17,5	4,05
	Обед													
54-2 с	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной	10	260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
54-11 г	Пюре картофельное	200		3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,1	0,78	0,0
54-11 р	Рыба (хек) тушеная в томатном соусе с овощами	100		13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,09	316	0,17	2,73	0	0
	Чай с лимоном	200												0,0
54-9 в	Булочка школьная	60		5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	820		29,4	19,5	114,2	751,7	104,09	51,69	496	2,85	3,1	60,5	4,05
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
54-2 н	Гуляш из говядины	100		9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0

54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	655	25,4	18,9	96,9	688,6	129	194,6	418	7,18		46,7	4,05
54-7 с	Обед Суп с вермишелью и картофелем с мясом	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
54-4 о	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	815	30	26,8	72,1	647,6	413	79,6	528	5,28	0,27	52,7	4,05
	Вторник												
54-16 м	Завтрак: Тефтели	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
54-1 г	Рожки отварные	180											0,1
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	730	24,8	21,4	98,3	712,6	163	115,6	343	4,28	0,37	46,0	4,15
	Обед												
54-2 с	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
54-1 т	Запеканка из творога с вареньем	150/40	23,6	17,7	49,4	449	224	34	313	1,0	0,1	2,1	0,1
54-22 гн	Какао напиток	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	5,00
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	835	37,8	28	122,5	891,6	445	108,6	568	3,88	0,37	56,3	4,15
	Среда												
54-12 м	Завтрак: Плов из курицы	200	12,0	19,6	41,4	390	14	31	80	1,5	0,0	0,0	0,0
	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0

54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	605	18,5	21,7	95,1	649,6	84	59,6	158	3,28	0,17	45,3	4,05
	Обед												
54-8 с	Суп картофельный с горохом, мясом	10 /250	8,8	14,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
54-23 м	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
54-4 г	Каша гречневая	200											0,0
	Овощи	30	1,5	3,6	6	62,8	25	17	34	0,63	0,03	7,61	0
54-2 г	Чай с лимоном	200 /7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	980	39,4	40,4	111,5	875,4	281	101,6	392	25,21	0,8	59,31	4,15
	Четверг												
	Завтрак												
54-2 н	Гуляш из свинины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
	Пшеничная каша	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
	Овощи	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,2	0,0	1,5	0,0
54-2 гн	Компот из сухофруктов	200											0,0
54-9 в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	3,4	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:	670	21,1	16,9	89,1	592,6	73	51,6	225	6,48	0,27	15,2	4,05
	Обед:												
54-17 с	Суп из овощей с мясом	10 /250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
54-9 м	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
54-9 в	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	18	7,6	43	0,58	0,07	0	4,05
	Всего:	885	24,6	18	90,4	654,6	148	101,6	233	3,88	0,37	78,1	4,05
	Пятница												
	Завтрак												
54-11 г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	53	38	113	1,37	1,04	57	0,0
54-11 р	Рыба (хек) тушеная	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,09	316	0,17	2,73	0,0	0,0

