

Утверждаю:

И.о. директора ГБОУ СОШ с.Черный Ключ  
муниципального района Клявлинский  
Самарской области

  
Т.И.Семенова

Согласовано

Председатель родительского комитета

  
В.В.Поларшинов

Согласовано:

Начальник ТО управления  
Роспотребнадзора по Самарской  
области в Сергиевском районе

\_\_\_\_\_ Л.Ф. Астафьева

### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГБОУ СОШ с. ЧЕРНЫЙ КЛЮЧ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КЛЯВЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

на 2020 - 2021 учебный год

Дни	название блюда	объем порций (г.)	
		7-10 лет	11и старше
1	<b>Обед</b> суп уха чай с сахаром хлеб	150-200 200 60	200-250 200 80
2	<b>Обед</b> макароны отварные сосиски компот из сухофруктов хлеб	150-200 60-80 200 60	200-250 80-100 200 80

3	<b>Обед</b> суп щи чай с сахаром хлеб	150-200 200 60	200-250 200 80
4	<b>Обед</b> картофельное пюре рыба припущенная кисель хлеб	150-200 80-100 200 60	200-250 100-120 200 80
5	<b>Обед</b> Плов чай с сахаром хлеб	150-200 200 60	200-250 200 80
6	<b>Обед</b> каша гречневая куры чай с сахаром хлеб	150-200 60-80 200 60	200-250 80-10 200 80
7	<b>Обед</b> суп с макаронными изделиями компот из сухофруктов хлеб	150-200 200 60	200-250 200 80
8	<b>Обед</b> жаркое по домашнему	150-200	200-250

	салат из свежей капусты чай с сахаром хлеб	80-100 200 60	100-120 200 80
9	<b>Обед</b> суп с крупой какао с молоком хлеб	150-200 200 60	200-250 200 80
10	<b>Обед</b> картофельное пюре рыба припущенная чай с сахаром хлеб	150-200 80- 100 200 60	200-250 100- 120 200 80

День :1

Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
70	<b>Обед</b> суп уха	200	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1	0,01	0,06	0,27	34,92	14,35	0,05
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1.7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :2 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
202	<b>Обед</b> макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0	0,04	0,1	13,42	46,68	10,24	0,98
536	сосиски	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0	0	0	19,2	16	127,2	1,44
82	компот из сухофруктов	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1.52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :3 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
52	<b>Обед</b> суп щи	200	0,76	1,93	2,56	36,11	0,01	4,92	0,01	0,1	20,16	20,61	8,54	0,28
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :4 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
131	<b>Обед</b> картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	0,14	6,92	0.04	0.26	48,54	98,18	38,18	1,42
77	рыба припущенная	80	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	0	0.01	18,58	294,74	19,83	0.59
78	кисель	200	0	0	13,5	40,5	0	0	0	0	0,37	0	0	0,06н
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27.5	1.6

День :5 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
96	<b>Обед</b> плов	200	15,06	20,26	43	418,66	0,086	2,7	0,012	0,012	18,31	10,34	1,66	2,5
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :6 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
202	<b>Обед</b> каша гречневая	200	11,2	9,82	46,32	297,6	0,24	0	0,04	0,1	17,36	142,02	95,56	5,6
536	сосиски	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	16	127,2	1,44
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :7 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
61	<b>Обед</b> Суп с макарон. издел	200	4,65	10,18	10,85	182,38	0,12	7,75	0,025	0,03	30,45	154,68	35,22	3,75
82	компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	11,92	45	0,013	6,6	0	0,02	4,98	26	18	0,92
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :8 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
98	<b>Обед</b> жаркое по домашнему	200	15	16,1	16,2	270,6	0,06	1,28	0,04	0,36	6,38	283,12	60,66	0,28
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
6	салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	22,3	0	0	61,3	0	0	0,08
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :9 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
59	<b>Обед</b> суп с крупой	200												
	какао с молоком	200	1	2	9,92	86,56	0,06	4	0,01	0,01	2,63	8,27	1,33	0,7
248	хлеб	60	4,4	1,08	10,83	75	0,03	0,83	0	0	91,48	0	0	0,02
				2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :10 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
131	<b>Обед</b> картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	0,14	6,92	0.04	0.26	48,54	98,18	38,18	1,42
77	рыба припущенная	80	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	0	0.01	18,58	294,74	19,83	0.59
78	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27.5	1.6

День 1 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
70	<b>Обед</b> суп уха	250	7	3,46	12,26	109,34	0,06	1	0,012	0,075	11,46	43,65	17,94	0,6
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	6	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1.7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :2 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
202	<b>Обед</b> макароны отварные	200	7,3	8,94	38,56	266,92	0,08	0	0,04	0,1	7,9	46,68	10,24	1
536	сосиски	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03	0	0	0	19,2	16	127,2	1,44
82	компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	11,92	45	0,013	6,6	0	0,02	4,98	26	18	0,92
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1.52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :3 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
52	<b>Обед</b> суп щи	250	1,4	4,66	6,72	74,66	0,04	9,58	0,012	0,125	25,94	25,76	10,68	0,56
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :4 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
131	<b>Обед</b> картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	36,2	0.04	0.26	17.8	98,18	38,18	1,52
77	рыба припущенная	120	21,4	1,12	0,54	179	0	0,49	0	0.012	53,15	363,69	23,8	0.024
78	кисель	200	0	0	13,5	40,5	0	0	0	0	0,37	0	0	0,06
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27.5	1.6

День :5 Неделя :1

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
96	<b>Обед</b> плов	200	4,05	4,55	12,4	108,2	0,18	5	0,012	0,012	3,29	10,34	1,66	0,2
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	80	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :6 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
202	<b>Обед</b> каша гречневая	200	7,3	5,56	44,34	261,74	0,08	0	0,04	0,1	13,42	46,68	10,24	0.98
536	сосиски	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03	0	0	0	19,2	16	127,2	1,44
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :7 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
61	<b>Обед</b> Суп с макарон. издел	250	2,14	2	9,92	86,56	0,06	4	0,01	0,01	2,63	8,27	1,33	0,7
82	компот из сухофруктов	200	0,12	0,12	11,92	45	0,013	6,6	0	0,02	4,98	26	18	0,92
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :8 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
98	<b>Обед</b> жаркое по домашнему	250	30,98	16,63	20,7	391,35	0,25	10,93	0,05	0,345	54,75	353,9	75,7	5,38
76	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
6	салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	22,3	0	0,02	61,3	0	0	0,08
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :9 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
59	<b>Обед</b>													
	суп с крупой	250	4,65	10,18	10,85	182,38	0,12	7,75	0,025	0,3	30,45	154,68	35,22	3,75
248	какао с молоком	200	1	1,08	10,83	75	0,03	0,83	0	0	91,48	0	0	0,02
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6

День :10 Неделя :2

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
131	<b>Обед</b> картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	36,2	0.04	0.26	17.8	98,18	38,18	1,52
77	рыба припущенная	120	21,4	1,12	0,54	179	0	0,49	0	0.012	53,15	363,69	23,8	0.024
78	чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0,27	0	0	0,27	0	0	0,05
	хлеб	60	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27.5	1.6