

«СОГЛАСОВАННО» -

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Рязанской области в Сасовском районе

/Панчихин Д. Н./

«    »    2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Демушкинская СШ»  
Сасовского района Рязанской области

В.Б. Подосинникова

Приказ № 195 от « 28 » августа 2020 года

**Десятидневное меню для организации  
питания обучающихся  
МКОУ «Демушкинская СШ» с 7 до 11 лет  
на 2020-2021 учебный год**

СЕЗОН: осенне- зимний

1 день понедельник

обед

| Наименование блюда         | Выход (гр.) | Пищевые вещества |       |        | Эн.ц. ккал. | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                            |             | Б                | Ж     | У      |             | В1           | С     | А    | Е     | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Фрукт свежий               | 100         | 0,42             | 0,36  | 12,36  | 56,5        | 0,024        | 6     | —    | 2,4   | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| Суп из овощей с говядиной  | 6/250       | 2,83             | 6,13  | 9,15   | 112,75      | 0,076        | 10,12 | ---  | 2,36  | 35,54                    | 62,28  | 22,31  | 0,99 |
| Котлета                    | 75          | 10,68            | 11,72 | 5,74   | 176,75      | 0,08         | 0     | 0,05 | 0,65  | 13,12                    | 136,42 | 21,07  | 2,15 |
| Макароны отварные          | 150         | 5,52             | 5,295 | 35,325 | 211,095     | -            | -     | 0,03 | 01,37 | 26,64                    | 58,70  | 30,61  | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 60          | 0,84             | 5,06  | 5,32   | 60          | 0,03         | 38,30 | 0,20 | 4,52  | 43,17                    | 31,74  | 17,24  | 0,59 |
| Чай с сахаром              | 200         | 0,07             | 0,02  | 15     | 116,19      | 0            | 0     | 0    | 0     | 9,90                     | 2,8    | 1,4    | 0,03 |
| Хлеб пшеничный             | 20          | 3,06             | 1,2   | 19,9   | 104,8       | 0,06         | 0     | 0    | 0     | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1  |
| Хлеб ржаной                | 50          | 1,65             | 4,46  | 15,84  | 99,09       | 0,03         | 0     | 0    | 0     | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93 |
| Итого:                     |             | 31,155           | 37,86 | 116,10 | 917,325     | 0,43         | 52,01 | 0,55 | 5,8   | 141,86                   | 453,35 | 130,23 | 7,6  |



3 день среда

обед

| Наименование<br>блюда     | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |        | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------------|----------------|------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                           |                | Б                | Ж     | У      |                |              | Б     | Ж    | У    |                          |        |        |      |
| Фрукт свежий              | 100            | 0,48             | 0,36  | 12,36  | 56,5           | 0,024        | 6     | _    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| Рассольник со<br>сметаной | 250            | 5,03             | 11,30 | 32,38  | 143,60         | 0,14         | 9,81  | 0,21 | 2,42 | 30,10                    | 85,80  | 33,40  | 1,16 |
| Плов из отварной<br>птицы | 210            | 37,2             | 45,33 | 41,05  | 747,09         | 0,17         | 2,10  | 1,16 | 1,66 | 54,10                    | 396,06 | 96,06  | 3,58 |
| Винегрет<br>овощной       | 50             | 1,26             | 10,14 | 8,32   | 129,26         | 0,04         | 5,34  | 0,20 | 4,54 | 21,40                    | 39,91  | 18,03  | 0,75 |
| Компот из свежих<br>яблок | 200            | 2,0              | 0,20  | 5,80   | 36,0           | 0,02         | 4,0   | 0    | 0,20 | 14,0                     | 14,0   | 8,0    | 2,80 |
| Хлеб ржаной               | 16             | 1,65             | 4,46  | 15,84  | 99,09          | 0,03         | 0     | 0    | 0    | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93 |
| Хлеб пшеничный            | 40             | 3,06             | 1,2   | 19,9   | 104,8          | 0,06         | 0     | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1  |
| Итого                     |                | 48,55            | 68,17 | 107,45 | 1160,75        | 0,43         | 21,25 | 1,57 | 8,82 | 134,4                    | 622,97 | 181,52 | 9,39 |

4 день четверг

обед

| Наименование<br>блюда       | Выход<br>д<br>(гр.) | Пищевые вещества |        |        | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-----------------------------|---------------------|------------------|--------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                             |                     | Б                | Ж      | У      |                | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Фрукт свежий                | 100                 | 0,48             | 0,36   | 12,36  | 56,5           | 0,024        | 6     | -    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| Суп с макаронными изделиями | 250                 | 2,83             | 2,86   | 21,76  | 124,09         | 0,13         | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83                    | 69,89  | 29,09  | 1,13 |
| Гуляш из свинины            | 80/30               | 10,68            | 31,01  | 3,18   | 339,90         | 0,31         | 1,01  | -    | 2,86 | 22                       | 414,48 | 24,63  | 2,43 |
| Каша гречневая              | 150                 | 9,27             | 5,325  | 36,87  | 231,78         | 0,09         | 3,59  | 0,03 | 0,13 | 26,64                    | 58,70  | 18,55  | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови  | 50                  | 0,84             | 5,06   | 5,32   | 70,02          | 0,03         | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17                    | 31,74  | 17,24  | 0,59 |
| Кисель                      | 200                 | 1,36             | 0      | 29,02  | 116,19         | 0            | 0     | 0    | 0    | 9,90                     | 18,48  | 0      | 0,03 |
| Хлеб пшеничный              | 40                  | 3,06             | 1,2    | 19,9   | 104,8          | 0,06         | 0     | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1  |
| Хлеб ржаной                 | 16                  | 1,65             | 4,46   | 15,84  | 99,09          | 0,03         | 0     | 0    | 0    | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93 |
| Итого                       |                     | 40,69            | 43,115 | 135,45 | 1077,5         | 0,4          | 54,91 | 0,5  | 5,64 | 142,5                    | 47076  | 125,46 | 7,24 |

5 день пятница

обед

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |         | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-----------------------|----------------|------------------|-------|---------|----------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                       |                | Б                | Ж     | У       |                | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Фрукт свежий          | 100            | 0,48             | 0,36  | 12,36   | 56,5           | 0,024        | 6     | _    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| Борщ со сметаной      | 250/10         | 1,90             | 6,66  | 10,81   | 111,11         | 0,05         | 8,25  | 0,24 | 1,53 | 41,93                    | 48,81  | 22,65  | 1,01 |
| Крокеты куриные       | 70             | 9,16             | 13,53 | 9,44    | 196,14         | 0,07         | 1,50  | 0,11 | 0,63 | 59,29                    | 143,98 | 21,23  | 1,63 |
| Картофельное пюре     | 150            | 3,195            | 6,06  | 23,295  | 160,45<br>5    | 0,09         | 3,59  | 0,03 | 0,13 | 26,64                    | 58,70  | 18,55  | 0,67 |
| Салат из свеклы       | 50             | 1,43             | 5,09  | 9,50    | 75,35          | 0,01         | 1,90  | 0    | 2,30 | 31,65                    | 36,88  | 18,82  | 1,20 |
| Компот                | 200            | 0,56             | 0     | 27,89   | 113,79         | 0,03         | 1,22  | 0,18 | 1,68 | 49,50                    | 44,53  | 32,03  | 1,02 |
| Хлеб пшеничный        | 40             | 3,06             | 1,2   | 19,9    | 104,8          | 0,06         | 0     | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1  |
| Хлеб ржаной           | 16             | 1,65             | 4,46  | 15,84   | 99,09          | 0,03         | 0     | 0    | 0    | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93 |
| Итого                 |                | 20,955           | 37,0  | 116,675 | 858,73<br>5    | 0,34         | 16,46 | 0,56 | 6,27 | 232,21                   | 458,02 | 150,56 | 7,57 |

6 день понедельник

обед

| Наименование<br>блюда         | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |       | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |           |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|----------------|--------------|-----------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                               |                | Б                | Ж     | У     |                | В1           | С         | А    | Е     | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Фрукт свежий                  | 100            | 0,48             | 0,36  | 12,36 | 56,5           | 0,024        | 6         | –    | 2,4   | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76 |
| Рассольник со<br>сметаной     | 250            | 5,03             | 11,30 | 32,38 | 143,60         | 0,14         | 9,81      | 0,21 | 2,42  | 30,10                    | 85,80  | 33,40  | 1,16 |
| Рагу из овощей и<br>птицы     | 250            | 15,38            | 19,59 | 18,20 | 308,58         | 0,17         | 10,3<br>5 | 0,39 | 3,18  | 28,59                    | 185,54 | 39,38  | 2,20 |
| Салат из капусты<br>и моркови | 50             | 0,84             | 5,06  | 5,32  | 70,02          | 0,03         | 38,3<br>0 | 0,20 | 4,52  | 43,17                    | 31,74  | 17,24  | 0,59 |
| Сок                           | 200            | 2,0              | 0,20  | 5,80  | 36,0           | 0,02         | 4,0       | 0    | 0,20  | 14,0                     | 14,0   | 8,0    | 2,80 |
| Хлеб пшеничный                | 40             | 3,06             | 1,2   | 19,9  | 104,8          | 0,06         | 0         | 0    | 0     | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1  |
| Хлеб ржаной                   | 16             | 1,65             | 4,46  | 15,84 | 99,09          | 0,03         | 0         | 0    | 0     | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93 |
| Итого                         |                | 26,31            | 37,35 | 81,6  | 663            | 0,42         | 62,4<br>6 | 0,8  | 10,32 | 130,66                   | 404,28 | 124,02 | 7,85 |

7 день вторник  
обед

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |        | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------|----------------|------------------|-------|--------|----------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                       |                | Б                | Ж     | У      |                | В1           | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| Фрукт свежий          | 100            | 0,48             | 0,36  | 12,36  | 56,5           | 0,024        | 6    | –    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4  | 2,76 |
| Суп крестьянский      | 250            | 2,31             | 7,74  | 15,43  | 140,59         | 0,05         | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93                    | 48,81  | 22,65 | 2,01 |
| Котлета               | 75             | 10,68            | 11,72 | 5,74   | 176,75         | 0,08         | 0    | 0,05 | 0,65 | 13,12                    | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны<br>отварные  | 150            | 5,52             | 5,295 | 35,325 | 211,095        | 0,09         | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64                    | 58,70  | 18,55 | 0,67 |
| Винегрет<br>овощной   | 50             | 1,26             | 10,14 | 8,32   | 129,26         | 0,04         | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40                    | 39,91  | 18,03 | 0,75 |
| Компот                | 200            | 0,56             | 0     | 27,89  | 113,79         | 0,03         | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50                    | 44,53  | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный        | 40             | 3,06             | 1,2   | 19,9   | 104,8          | 0,06         | 0    | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26    | 1,1  |
| Хлеб ржаной           | 16             | 1,65             | 4,46  | 15,84  | 99,09          | 0,03         | 0    | 0    | 0    | 8,4                      | 37,92  | 11,28 | 0,93 |



8 день среда  
обед

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |       |         | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |        |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-----------------------|----------------|------------------|-------|---------|----------------|--------------|--------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                       |                | Б                | Ж     | У       |                | В1           | С      | А    | Е    | Са                       | Р      | Мg     | Fe    |
| Фрукт свежий          | 100            | 0,48             | 0,36  | 12.36   | 56.5           | 0,024        | 6      | _    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| Суп<br>гороховый      | 250            | 2.73             | 3.89  | 13.61   | 98.79          | 0,15         | 11,1 2 | 0,25 | 0,80 | 22,83                    | 69,89  | 19,09  | 1,13  |
| Рыба туш с<br>овощами | 50/50          | 9,75             | 4,95  | 5,61    | 105            | 0,11         | 2,50   | 0,51 | 4,20 | 34,50                    | 209,76 | 37,84  | 0,93  |
| Рис                   | 150            | 8.73             | 5.43  | 45.0    | 263.805        | 0.09         | 3.59   | 0.03 | 0.13 | 26.64                    | 58.70  | 18.55  | 0.67  |
| Салат из свеклы       | 50             | 1,43             | 5,09  | 9,50    | 75,35          | 0,01         | 1,90   | 0    | 2,30 | 31,65                    | 36,88  | 18,82  | 1,20  |
| Кисель                | 200            | 1,36             | 0     | 29,02   | 116,19         | 0            | 0      | 0    | 0    | 9,90                     | 18,48  | 0      | 0,03  |
| Хлеб пшеничный        | 40             | 3,06             | 1,2   | 19,9    | 104,8          | 0,06         | 0      | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1   |
| Хлеб ржаной           | 16             | 1,65             | 4,46  | 15,84   | 99,09          | 0,03         | 0      | 0    | 0    | 8,4                      | 37,92  | 11,28  | 0,93  |
| Итого                 |                | 27.945           | 34.17 | 116.775 | 857.995        | 0.45         | 19.1 1 | 0.79 | 7.43 | 148.72                   | 518.83 | 131.58 | 15.99 |

9 день четверг

обед

| Наименование<br>блюда        | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |        |        | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|------------------------------|----------------|------------------|--------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                              |                | Б                | Ж      | У      |                | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| Фрукт свежий                 | 100            | 0,48             | 0,36   | 12,36  | 56,5           | 0,024        | 6     | –    | 2,4  | 22,8                     | 19,2   | 14,4   | 2,76  |
| Борщ со сметаной             | 250/10         | 1,90             | 6,66   | 10,81  | 111,11         | 0,05         | 8,25  | 0,24 | 1,53 | 41,93                    | 48,81  | 22,65  | 1,01  |
| Печень куриная, туш. в соусе | 80/30          | 20,49            | 11,16  | 2,57   | 212,25         | 0,31         | 39,21 | -    | 4    | 24,92                    | 46,4   | 22,73  | 21,42 |
| Гречка рассыпчатая           | 150            | 3.885            | 5.085  | 37.77  | 225.18         | 0,02         | 0     | 0,02 | 0,19 | 3,67                     | 49,95  | 16,22  | 0,33  |
| Салат из капусты и моркови   | 50             | 0,84             | 5,06   | 5,32   | 70,02          | 0,03         | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17                    | 31,74  | 17,24  | 0,59  |
| Сок                          | 200            | 2,0              | 0,20   | 5,80   | 36,0           | 0,02         | 4,0   | 0    | 0,20 | 14,0                     | 14,0   | 8,0    | 2,80  |
| Хлеб пшеничный               | 40             | 3,06             | 1,2    | 19,9   | 104,8          | 0,06         | 0     | 0    | 0    | 14,8                     | 87,2   | 26     | 1,1   |
| Итого                        |                | 31.095           | 35.355 | 130.34 | 987.665        | 0.35         | 54.14 | 0.54 | 7.22 | 157.33                   | 426.82 | 129.73 | 8.65  |

10 день пятница  
обед

| Наименование<br>блюда | Выход<br>(гр.) | Пищевые вещества |        |          | Эн.ц.<br>ккал. | Витамины, мг |       |      |            | Минеральные вещества, мг |       |        |      |
|-----------------------|----------------|------------------|--------|----------|----------------|--------------|-------|------|------------|--------------------------|-------|--------|------|
|                       |                | Б                | Ж      | У        |                | В1           | С     | А    | Е          | Са                       | Р     | Mg     | Fe   |
| Фрукт свежий          | 100            | 0,48             | 0,36   | 12,36    | 56,5           | 0,024        | 6     | -    | 2,4        | 22,8                     | 19,2  | 14,4   | 2,76 |
| Суп<br>рисовый        | 250            | 2,73             | 3,89   | 13,61    | 98,79          | 0,15         | 11,12 | 0,25 | 0,80       | 22,83                    | 69,89 | 19,09  | 1,13 |
| Котлета рыбная        | 50/125         | 12,56            | 11,72  | 15,2     | 217            | 0,17         | 11,33 | 1,16 | 1,66       | 36,8                     | 107,2 | 38,7   | 1,92 |
| Пюре<br>картофельное  | 150            | 3,06             | 4,8    | 20,44    | 137,25         | 0,14         | 18,16 | -    | 0,18       | 36,98                    | 86,6  | 27,75  | 1    |
| Компот                | 200            | 0,56             | 0      | 27,89    | 113,79         | 0,03         | 1,22  | 0,18 | 1,68       | 49,50                    | 44,53 | 32,03  | 1,02 |
| Хлеб пшеничный        | 20             | 3,06             | 1,2    | 19,9     | 104,8          | 0,06         | 0     | 0    | 0          | 14,8                     | 87,2  | 26     | 1,1  |
| Хлеб ржаной           | 40             | 1,65             | 4,46   | 15,84    | 99,09          | 0,03         | 0     | 0    | 0          | 8,4                      | 37,92 | 11,28  | 0,93 |
| Итого                 |                | 28,35            | 39,715 | 137,16 5 | 1176,83 5      | 0,53         | 31,04 | 0,75 | 67,08<br>1 | 246,1                    | 585,6 | 143,81 | 9,92 |