



«Утверждаю»

Директор МКОУ Коммунарской ООШ

*С.И.Московкин*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для питания обучающихся 1-4 классов (обед)**  
**в МКОУ Коммунарской ООШ**  
**Кантемировского муниципального района**  
**Воронежской области**  
**(для учащихся 7-11 лет)**

**2021 – 2022 учебный год**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										№ техн. карты					
		Белки	Жиры	Углев.		Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1		B2	PP	D	C	
<b>Обед</b>																					
Зеленый горошек отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	37,200	75,300	0,160	0,015	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	0,000	0,000	6,000	19
Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080	1,180	0,030	0,030	0,000	7,300	68
Рис отварной	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,980	270,160	100,120	0,320	0,060	0,008	6,060	0,040	0,280	0,140	3,280	0,000	0,000	0,000	0,000	69
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	38,580	162,020	182,600	0,400	0,000	0,024	0,740	0,005	0,070	0,070	0,750	25,000	0,000	0,000	4,320	71
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	0,000	0,000	3,200	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,20</b>	<b>17,03</b>	<b>111,11</b>	<b>724,44</b>	<b>136,51</b>	<b>614,38</b>	<b>564,12</b>	<b>1,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>9,58</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>0,32</b>	<b>5,69</b>	<b>25,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,82</b>	<b>43</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг					№ технол карты	
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C		
Обед																					
Кукуруза консервированная отварная	60	1,860	0,120	3,900	12,000	12,600	37,200	75,300	0,180	0,005	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	6,000			49
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	59,140	24,780	127,220	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980			4
Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	12,357	19,530	148,374	165,100	0,500	0,080	0,006	2,304	0,009	0,063	0,135	3,564	0,382	1,080			97
Рагу овощное	200	5,000	6,780	19,260	128,480	50,380	142,880	84,100	0,400	0,010	0,038	1,420	0,120	0,120	0,160	1,620	0,000	11,240			67
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			100
Отвар шиповника витаминизированный	200	0,540	0,220	15,720	9,760	2,720	23,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,040	0,200	0,000	160,000			60
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,87</b>	<b>21,41</b>	<b>67,58</b>	<b>231,87</b>	<b>110,01</b>	<b>458,39</b>	<b>477,30</b>	<b>1,54</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>7,07</b>	<b>6,68</b>	<b>0,41</b>	<b>188,30</b>			

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг				№ техн. карты												
		Белки	Жиры	Углев.		Са	Mg	P	K	F	Sc	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C														
																				Обед													
Икра кабачковая для детского питания	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	75,300	0,010	0,000	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,200	22
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,000	0,003	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,340	92
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,360	15	
Вермишель с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100	
Сок фруктовый или овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,000	84	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,36</b>	<b>22,01</b>	<b>84,95</b>	<b>655,15</b>	<b>107,23</b>	<b>78,64</b>	<b>500,86</b>	<b>551,64</b>	<b>2,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>7,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>5,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>5,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>5,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>22,90</b>	

День: черверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				№ техн. карты		
		Белки	Жиры		Углев.	Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D		C	
<b>Обед</b>																					
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	75,300	0,010	0,002	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	0,000	3,354	78
Щи со сметаной	200	1,680	1,340	7,380	49,320	51,800	21,600	43,120	85,300	0,430	0,007	0,003	0,620	0,020	0,060	0,040	0,720	0,008	0,008	19,740	104
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,105	5,295	13,920	141,465	28,350	29,565	81,450	144,100	0,420	0,010	0,038	1,125	0,030	0,105	0,075	1,245	0,000	0,000	7,590	56
Котлеты рыбные паровые	90	22,815	0,801	5,823	113,319	38,880	21,447	246,312	154,700	2,490	0,100	0,010	0,333	0,009	0,018	0,144	2,232	23,340	0,000	0,000	103
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	42,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	0,000	40,000	
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>30,70</b>	<b>12,22</b>	<b>68,61</b>	<b>514,61</b>	<b>159,09</b>	<b>94,97</b>	<b>400,52</b>	<b>546,00</b>	<b>3,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>4,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>4,70</b>	<b>23,35</b>	<b>4,70</b>	<b>70,68</b>	<b>41</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				№ техпол. карты
	Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg		P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C			
<b>Обед</b>																					
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,996	4,254	5,100	62,118	21,954	12,912	26,286	113,200	0,010	0,007	0,000	0,810	0,000	0,012	0,024	0,144	0,000	2,886	81	
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,003	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720	91	
Жаркое по - домашнему	250	13,275	13,575	24,250	304,675	36,375	57,900	212,850	210,900	0,760	0,000	0,010	2,950	0,025	0,200	0,175	4,400	0,000	5,125	16	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100	
Плоды и ягоды свежие	150	0,630	0,630	14,685	70,500	24,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	3,315	0,000	0,060	0,030	0,435	0,000	10,500	65	
Компот из свежих фруктов (из яблок)	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200	43	
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>28,77</b>	<b>20,86</b>	<b>95,20</b>	<b>694,79</b>	<b>148,76</b>	<b>109,29</b>	<b>399,70</b>	<b>559,67</b>	<b>2,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>9,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>6,72</b>	<b>0,03</b>	<b>33,43</b>		

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					№ техн. карты	
		Белки	Жиры		Углев.	Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP		D
Обед																			
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,660	4,290	2,700	53,214	9,696	18,048	75,300	0,010	0,004	0,003	0,510	0,000	0,036	0,024	0,258	0,000	10,584	82
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	83,560	161,750	0,430	0,092	0,003	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260	90
Картофельное пюре	150	3,255	4,680	8,040	123,900	55,080	82,005	257,100	0,210	0,050	0,050	0,735	0,090	0,105	10,530	0,960	0,010	3,135	29
Курница отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340	50
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	21
Компот из свежих фруктов (из яблок)	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200	43
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>47,03</b>	<b>28,06</b>	<b>81,80</b>	<b>789,48</b>	<b>229,87</b>	<b>328,15</b>	<b>791,75</b>	<b>0,91</b>	<b>0,43</b>	<b>0,08</b>	<b>6,09</b>	<b>19,91</b>	<b>0,47</b>	<b>10,74</b>	<b>6,77</b>	<b>0,04</b>	<b>22,52</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг				№ технол карты
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C		
																				Обед	
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670	80	
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,008	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720		
Печень по-строгановски	100	16,730	15,780	4,250	225,820	38,440	25,170	150,670	167,000	0,660	0,100	0,005	2,260	0,030	0,040	0,110	2,280	0,060	0,480	39	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000	31	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100	
Флоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000	65	
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800	44	
<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>33,79</b>	<b>30,51</b>	<b>126,83</b>	<b>932,26</b>	<b>196,63</b>	<b>227,35</b>	<b>566,07</b>	<b>609,17</b>	<b>1,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>	<b>14,42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>7,73</b>	<b>1,05</b>	<b>32,67</b>		



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг					№ техпол карты
		Белки	Жиры	Углев.		Са	Mg	P	K	F	Sc	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C		
																				Обел	
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,990	4,254	2,946	54,462	27,936	11,328	20,160	169,300	0,010	0,249	0,030	0,354	0,000	0,018	0,024	0,432	0,000	0,000	15,456	74
Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,340	43,520	131,220	81,040	0,430	0,004	0,003	1,040	0,006	0,080	0,080	2,220	12,500	6,420	93	
Макаронные отварные с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	87,700	0,490	0,000	0,030	0,810	0,045	0,015	0,540	0,160	0,000	0,000	51	
Котлета мясная рубленая паровая	90	13,239	5,319	4,896	112,545	12,240	18,558	113,049	154,700	0,740	0,008	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000	46	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100	
Компот из кураги витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	62,600	0,080	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800	42	
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>31,59</b>	<b>18,20</b>	<b>97,18</b>	<b>678,10</b>	<b>184,10</b>	<b>104,69</b>	<b>331,28</b>	<b>599,34</b>	<b>1,78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>4,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>6,74</b>	<b>12,66</b>	<b>22,68</b>		

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				№ техпол карты
		Белки	Жиры	Углев.		Са	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Обед																				
Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным	60	0,714	4,434	4,416	61,248	16,200	10,974	16,128	75,300	0,010	0,002	0,003	0,468	0,000	0,018	0,024	0,276	0,000	2,328	53
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,001	0,002	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260	90
Котлета из мяса кур	90	13,680	4,788	5,508	110,268	12,240	18,558	113,049	154,700	0,160	0,700	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000	47
Капуста тушеная	150	3,180	6,720	6,975	119,700	88,950	36,195	69,960	168,300	0,160	0,070	0,004	1,260	0,030	0,045	0,060	1,035	0,000	16,950	25
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000	65
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	92,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	40,000	
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>26,67</b>	<b>17,74</b>	<b>87,82</b>	<b>632,14</b>	<b>214,88</b>	<b>109,15</b>	<b>289,30</b>	<b>774,65</b>	<b>0,90</b>	<b>0,83</b>	<b>0,04</b>	<b>10,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>5,81</b>	<b>0,00</b>	<b>77,54</b>	<b>41</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				№ техпол карты
	Белки	Жиры	Углев.			Са	Mg	P	K	F	Sc	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Обед																				
Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,040	54,906	16,020	13,164	28,254	75,300	0,130	0,003	0,001	0,540	0,000	0,036	0,030	0,390	0,000	6,600	12
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,010	0,002	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	14,340	92
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	24,975	21,525	31,200	423,175	95,000	78,150	423,950	170,500	0,980	0,002	0,003	2,450	0,150	0,275	0,250	3,125	30,000	18,400	72
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	100
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800	44
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>32,75</b>	<b>25,54</b>	<b>89,36</b>	<b>722,32</b>	<b>195,39</b>	<b>148,69</b>	<b>787,34</b>	<b>383,84</b>	<b>1,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>5,86</b>	<b>30,00</b>	<b>40,14</b>	