

Согласовано:  
Председатель общешкольного  
родительского комитета  
Бондяева С.М. Бондяева

«28» августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Самарской области в Сергеевском  
районе

Астафьева  
И. Ф. Астафьева

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ пос. Сокский

Аникина  
Л.И. Аникина

«28» августа 2020г.

**Примерное десятидневное меню  
государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы пос.Сокский  
муниципального района Исаклинский  
Самарской области для учащихся с 7 до 11 лет до 18 лет  
на осенне – зимний период**

Примерное циклическое меню  
школьных завтраков для учащихся  
7-11 лет на основе — зимний период  
I неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Тефтели с соусом	60-50	26,4	18,9	24,0	0,05	0	0,02	0	114	183	23	0,5	251
Макароны отварные с маслом слив.	150	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94
Салат со св. капустой	100	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,0	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Бутерброды с повидлом	40-25	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
Чай с сахаром													
ИТОГО		36,8	55,6	94,8	0,11	43	0,05	0	292	350	93	2,2	608

Вторник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ с мясом со сметаной	275-25	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Чай с сахаром	200-15	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Хлеб пшеничный	60	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Булочка с творогом	100	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
ИТОГО		12,6	14	77,5	0,2	14	0,04	0	202	273	80	5,2	484



## Среда

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Котлеты куриные <i>селедки</i>	50	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Картофельное пюре	150	15,7	5,9	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	16,9	15,63	1,2	76,5
Салат из св. овощей	100	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Бутерброды с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
ИТОГО		31,4	12,9	112,9	0,05	1,15	0,05	0	226,6	413	64,63	2,7	657,5

## Четверг

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп гороховый с мясом	275-25	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Чай с сахаром	200	14,6	10	3,8	0,24	26,1	6,12	0	91	251,14	18	5,3	154
Хлеб пшеничный	80	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Сосиска в тесте	1-100	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	75
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		22,1	14,5	46,3	0,38	52,1	6,19	0	152	351,14	62	7,8	392

## Пятница

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Плов гречневый с мясом	275-50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Икра из свеклы с растительным маслом	100	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	60
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	26,3	0,02	0	0,00	0	15	34	10	0,4	120
Бутерброды с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	сл.	0	122	120	18	0,6	190
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
ИТОГО		18,1	16,6	112,1	0,16	36	0,04	0	284	303	103	3,1	563

Примерное циклическое меню  
школьных завтраков для учащихся  
7 - 11 лет на основе ~~л~~ зимний период  
II неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		(Г)			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Сосиска отварная	1-70	7,4	16,8	1,0	0,00	0	0,00	0	24	111	14	1,0	186	
Макароны отварные с маслом слив.	150	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94	
Салат со свежей капустой <i>Вилкарь</i>	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115	
Чай с сахаром	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	115	
Хлеб пшеничный	200	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27	
кисель	40-20	4,6	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Бутерброды с сыром		4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190	
ИТОГО		26,9	30,7	112	0,03	27	0,00	0	315	401	98	2,7	810	

Вторник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		(Г)			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Тефтели куриные	60	26,4	18,9	24,0	0,05	0, 3	0,02	0	114	183	23	0,5	251	
Рис отварной с маслом	160	4,2	4,8	32,5	0,00	0	0,00	0	122	120	18	0,6	190	
Компот из сухофруктов	200	5,0	2,0	57	0,00	7	0	0	46	78	16	2,0	271	
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Бутерброд с варёной сгущёнкой	40-25	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2	60	
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38	
ИТОГО		59,3	25,7	146	0,08	23 3	0,05	0	319	329	83	3,9	893	



## Среда

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп рыбный рисовый	275-25	0,67	1,46	5,1	0,03	18,9	0,50	0	5,0	15	8,9	0,3	61
Чай с сахаром	200	22,0	10,6	9,0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	165
Хлеб пшеничный	80	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Булочка с творогом	100	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	34	9	0,9	27
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		26,3	12,06	45,8	0,18	57,9	1,13	0	86	230	65,9	3,5	374

## Четверг

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,63	1,2	76,5
Котлеты куриные	100	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Чай с сахаром	200 / 20	5,9	1,6	30,5	0,14	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163
Хлеб пшеничный	60	0	0	9,98	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	104
Бутерброд с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190
Кисель	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
ИТОГО		31,8	14,5	113,98	0,19	1,15	0,05	0	236,8	488	83,63	34,1	656,5

## Пятница

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Плов гречневый с курацей	275-50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	1020	10	1,2	16	
Салат со св. капустой	100	17,8	5,7	3,3	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5	132
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Хлеб пшеничный	60	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60
Бутерброд с повидлом	40-25	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Чай с сахаром	200	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
ИТОГО		6,2	10,2	65,4	0,22	28,2	0,08	0	115	313	83	6,9	465

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно.

Примерное циклическое меню  
школьных завтраков для учащихся  
11-18 лет на основе — зимний период  
I неделя

Понедельник														
Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Тефтели с соусом	60-50	26,4	18,9	24,0	0,05	0	0,02	0	114	183	23	0,5	251	
Макаронные отварные с маслом слив.	150	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94	
Салат со св. капустой	100	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115	
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,0	0	7	14	5	0,0	83	
Хлеб пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27	
Бутерброды с повидлом	40-25	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38	
Чай с сахаром														
ИТОГО		36,8	55,6	94,8	0,11	43	0,05	0	292	350	93	2,2	608	

Вторник														
Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ с мясом со сметаной	275-25	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16	
Чай с сахаром	200-15	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109	
Хлеб пшеничный	60	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60	
Булочка с творогом	100	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190	
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109	
ИТОГО		12,6	14	77,5	0,2	14	0,04	0	202	273	80	5,2	484	



## Среда

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Котлеты куриные	50	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Картофельное пюре	150	15,7	5,9	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,63	1,2	76,5
Салат из св. овощей	100	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
Хлеб пшеничный	35	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27
Бутерброды с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
ИТОГО		31,4	12,9	112,9	0,05	1,15	0,05	0	226,6	413	64,63	2,7	657,5

## Четверг

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Суп гороховый с мясом	275-25	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Чай с сахаром	200	14,6	10	3,8	0,24	26,1	6,12	0	91	251,14	18	5,3	154
Хлеб пшеничный	80	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109
Сосиска в тесте	1-100	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	75
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38
ИТОГО		22,1	14,5	46,3	0,38	52,1	6,19	0	152	351,14	62	7,8	392

## Пятница

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Плов гречневый с мясом	275-50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	10	20	10	1,2	16
Икра из свеклы с растительным маслом	100	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	60
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	26,3	0,02	0	0,00	0	15	34	10	0,4	120
Бутерброды с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	сл.	0	122	120	18	0,6	190
Чай с сахаром	200	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83
ИТОГО		18,1	16,6	112,1	0,16	36	0,04	0	284	303	103	3,1	563

Примерное циклическое меню  
школьных завтраков для учащихся  
11-18 лет на основе — зимний период  
II неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сосиска отварная	1-70	7,4	16,8	1,0	0,00	0	0,00	0	24	111	14	1,0	186	
Макаронные отварные с маслом слив.	150	3,8	6,9	16,1	0,03	26	0,00	0	87	60	40	0,2	94	
Салат со свежей капустой ✓	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115	
Чай с сахаром	35	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	115	
Хлеб пшеничный	200	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27	
Кисель	40-20	4,6	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Бутерброды с сыром		4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190	
ИТОГО		26,9	30,7	112	0,03	27	0,00	0	315	401	98	2,7	810	

Вторник

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				Ккал
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Тефтели куриные	60	26,4	18,9	24,0	0,05	0, 3	0,02	0	114	183	23	0,5	251	
Рис отварной с маслом	160	4,2	4,8	32,5	0,00	0	0,00	0	122	120	18	0,6	190	
Компот из сухофруктов	200	5,0	2,0	57	0,00	7	0	0	46	78	16	2,0	271	
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Бутерброд с варёной сгущёнкой	40-25	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2	60	
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38	
ИТОГО		59,3	25,7	146	0,08	23 .3	0,05	0	319	329	83	3,9	893	



\*\*\*

Среда		Выход порц.	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал
Наименование блюда	(Г)			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Б		Ж									У		
Суп рыбный рисовый	275-25	0,67	1,46	5,1	0,03	18,9	0,50	0	5,0	15	8,9	0,3	61	
Чай с сахаром	200	22,0	10,6	9,0	0,12	23	0,60	0	50	156	34	1,7	165	
Хлеб пшеничный	80	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Булочка с творогом	100	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	34	9	0,9	27	
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	9,8	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	38	
<b>ИТОГО</b>		26,3	12,06	45,8	0,18	57,9	1,13	0	86	230	65,9	3,5	374	

\*\*\*

Четверг		Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал
Наименование блюда	(Г)			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Б		Ж									У		
Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	0,05	0,15	0,05	0	15,6	169	15,63	1,2	76,5	
Котлеты куриные	100	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Чай с сахаром	200	5,9	1,6	30,5	0,14	0	0,00	0	32	140	38	3,2	163	
Хлеб пшеничный	60	0	0	9,98	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	104	
Бутерброд с сыром	40-20	4,9	5,0	32,5	Сл.	0	Сл.	0	122	120	18	0,6	190	
Кисель	200	3,0	2,0	23,0	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0	115	
<b>ИТОГО</b>		31,8	14,5	113,98	0,19	1,15	0,05	0	236,8	488	83,63	34,1	656,5	

\*\*\*

Пятница		Выход порц.	Пищевые вещества (Г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества			Ккал
Наименование блюда	(Г)			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Б		Ж									У		
Плов гречневый с курдюцей	275-50	2,8	0,0	0,6	0,02	6	0,04	0	1020	10	1,2	16		
Салат со св. капустой	100	17,8	5,7	3,3	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5	132	
Чай с сахаром	200	2,3	4,5	14,6	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7	109	
Хлеб пшеничный	60	0,3	0,0	15,2	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0	60	
Бутерброд с повидлом	40-25	2,3	0,0	17,5	0,00	0	0,00	0	7	14	5	0,0	83	
Чай с сахаром	200	0,9	0,0	4,4	0,00	0	0,00	0	8	37	9	0,9	27	
<b>ИТОГО</b>		6,2	10,2	65,4	0,22	28,2	0,08	0	115	313	83	6,9	465	

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

\*\*\*