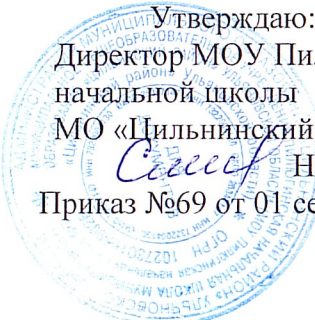


Утверждаю:  
Директор МОУ Пилюгинской  
начальной школы  
МО «Цильнинский район»  
*Смирнова* Н.А.Смирнова  
Приказ №69 от 01 сентября 2021г



Примерное 10-ти дневное меню  
для обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения  
Пилюгинской начальной школы  
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Понедельник

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:1

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б (куриный)	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,50	0,90	0,01	38,60	0,80
321	Рагу овощное с отварным мясом (куриным)	150	1,81	4,16	10,67	84,69	0,05	0,05	4,69	0,01	0,8	20,75	31,89	0,16	0	9,07	0,32
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>658,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Вторник

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение      Неделя:1

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,01	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
103	Суп картофельный с крупой на м/б (куриный)	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,50	0,90	0,01	38,60	0,80
	Котлеты рыбные	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
303	Гречка отварная с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>690,35</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Среда

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:1

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
24	Салат из свежей помидоры с растительным маслом	60	0,30	2,0	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
88	Щи из свежей капусты на м/б (куриный)	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
268	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>641,66</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Четверг

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:1

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
62	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76
103	Суп картофельный с крупой на м/б (куриный)	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,50	0,90	0,01	38,60	0,80
293	Курица жареная	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
345	Компот из свежих ягод С-витаммин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>719,66</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Пятница

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:1

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
24	Салат из свежей помидоры с растительным маслом	60	0,30	2,0	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
103	Суп картофельный рыбный с рисовой крупой	200	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,030	0,000	49,31	93,3	0,001	0,03	27,28	0,38
	Гуляш мясной с соусом	80	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
303	Перловка отварная с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>835,77</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Понедельник

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:2

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
33	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
113	Лапша домашняя куриная	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
321	Рагу овощное с отварным мясом (куриным)	150	1,81	4,16	10,67	84,69	0,05	0,05	4,69	0,01	0,8	20,75	31,89	0,16	0	9,07	0,32
345	Компот из свежих ягод С-витаммин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>658,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>





Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Вторник

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:2

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
24	Салат из свежей помидоры с растительным маслом	60	0,30	2,0	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
88	Щи из свежей капусты на м/б ( куриные )	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
293	Курица жареная	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
345	Компот из свежих ягод С- витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>615,08</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Среда

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:2

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
53	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	26,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
103	Суп картофельный с крупой на м/б (куриный)	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,50	0,90	0,01	38,60	0,80
	Котлеты рыбные	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>676,31</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Четверг

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:2

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>																	
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3	
96	Рассольник картофельный с перловой крупой куриный	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79	
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98	
268	Котлета мясная	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54	
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15	
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>655,11</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Пятница

Сезон: осенне-весенний

Рацион: Образовательное учреждение

Неделя:2

Возраст:

7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>																
338	Фрукт порционно/яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
53	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	26,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
82	Борщ из свежей капусты на м/б (куриный)	200	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
	Гуляш мясной с соусом	80	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
303	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
345	Компот из свежих ягод С-витамин.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
0,33	Хлеб пшеничный	100	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00		0,008	0,003	0,0	0,22
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,8</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>638,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>231,2</b>	<b>560,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>191,8</b>	<b>7,9</b>















