



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7

Воронкова М.А./

(подпись)

(расшифровка)

«11» января 2021 г.



«Утверждаю»

Организатор питания

/Петрова О.К./

(подпись)

(расшифровка)

«11» января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Столовой МБОУ СОШ №7, 8, 9

Категория детей 12 лет и старше

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Сборника рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

<u>1 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Каша пшенная	220
Сыр Российский, масло сливочное	20/10
Хлеб пшеничный	40
Кофейный напиток с молоком	200
<u>Обед</u>	
Салат из свежей* (квашеной) капусты	60
Суп гороховый на мк/б	250
Шницель из говядины с соусом с макаронами отв.	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200

<u>4 день Завтрак</u>	
Макароны отварные с сыром	180/30
Яйцо вареное	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	200
Фрукт (яблоко)	150

<u>Обед</u>	
Огурец конс.(свежий) порционный	60
Борщ из свеж.капусты на мк/б со сметаной	250/10
Тефтели мясные с овощным рагу	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>6 день Завтрак</u>	
Каша молочная Дружба	220
Сыр Российский, масло сливочное	20/10
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком	200

<u>Обед</u>	
Салат из свежей* (квашеной) капусты	60
Суп гороховый на мк/б	250
Котлета из говядины с соусом с макаронами отв.	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200

<u>9 день Завтрак</u>	
Омлет натуральный с зеленым горошк.(кукурузой конс.)	160/40
Сыр Российский, масло сливочное	15/10
Хлеб пшеничный	40
Чай	200

<u>Обед</u>	
Огурец конс.(свежий) порционный	60
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	250/10
Котлеты (биточки) рыбные с картофельным пюре	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>2 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Запеканка творожная,со сметаной (джем,сгущенка)	200
Масло сливочное	10
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	200

<u>Обед</u>	
Помидор/огурец порционные	60
Щи из свеж.капусты на мк/б со сметаной	250/10
Рыба, туш. в томате с овощами с картоф.пюре	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>5 день Завтрак</u>	
Биточки (котлеты) из говядины с соусом , с гречей отварной, овощем порционным	100/180
Масло сливочное	10
Хлеб пшеничный	40
Кофейный напиток с молоком	200

<u>Обед</u>	
Икра кабачковая	60
Рассольник Ленинградский на мк/б	250
Плов с курами	250
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из свежих фруктов (или сок)	200

<u>7 день Завтрак</u>	
Пудинг из творога, со сметаной (джем,сгущенка)	200
Масло сливочное	10
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном	200

<u>Обед</u>	
Помидор/огурец порционные	60
Суп Крестьянский на мк/б со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	250
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>10 день Завтрак</u>	
Каша молочная гречневая	220
Хлеб пшеничный	40
Кофейный напиток с молоком	200
Фрукт (банан)	180

<u>Обед</u>	
Зеленый горошек	60
Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250
Куры отварные (туш.) с капустой тушеной	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (или сок)	200

<u>3 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Котлеты(биточки) рыбные с рисом отв, овощем порц.	100/180
Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10
Какао с молоком	200
Кондитерское изделие(печенье)	20

<u>Обед</u>	
Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	60
Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250
Гуляш из говядины с гречей отварной	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Кисель	200

<u>8 день Завтрак</u>	
Котлеты (биточки) куриные с макаронами отв, овощем порц	100/180
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30
Фрукт (мандарин)	75

<u>Обед</u>	
Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	60
Суп картофельный с крупой рыбный	250
Печень по-строгановски с гречей отварной	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Кисель	200

М Е Н Ю № 1
Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная пшенная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:		15,13	25,63	74,17	587,84	0,52	3,70	130,85	1,06	445,40	409,50	78,94	4,29
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Шницель из говядины с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		32,64	39,03	120,86	963,49	0,41	27,59	5,84	7,43	205,18	636,42	141,04	7,76
	Всего за день:		47,77	64,66	195,03	1551,33	0,932	31,294	136,690	8,490	650,582	1045,920	219,980	12,053

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 2
Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	200	27,80	19,20	40,20	480,00	0,150	0,480	144,000	1,920	312,000	451,200	52,80	2,160
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,27	2,130
	Итого:		31,59	26,80	69,52	680,84	0,190	2,610	144,090	2,440	336,530	511,100	78,31	4,730
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830
		10	1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
			0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
229	Рыба, туш. в томате с овощами	100/	22,75	5,50	2,81	151,75	0,150	2,250	27,750	2,780	54,000	331,750	53,50	1,030
312	с картофельным пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,390	4,500	39,780	0,180	45,900	92,340	32,04	1,030
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,60	0,220
	Итого:		36,71	17,27	120,86	785,20	1,760	41,711	67,545	9,290	177,384	618,740	197,02	6,448
	Всего за день:		68,30	44,07	190,38	1466,04	1,950	44,321	211,635	11,730	513,914	1129,840	275,33	11,178

М Е Н Ю № 3
Среда

№ реп.	Наименование блюда	Средн Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
304	с рисом, овощем порционн.(150/30)	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200
	Итого:		25,00	20,23	100,61	684,36	0,188	1,768	52,215	1,875	204,915	388,635	83,635	3,810
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90 6,50	2,50 2,60	21,00 0,20	120,00 50,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
260	Гуляш из говядины	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
302	с гречей отварной	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		36,68	25,34	136,95	924,25	0,514	37,524	0,020	3,050	110,807	438,480	424,640	11,388
	Всего за день:		61,68	45,57	237,56	1608,61	0,702	39,292	52,235	4,925	315,722	827,115	508,275	15,198

М Е Н Ю № 4
Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод-		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	Завтрак:													
309	Макароны отварные с сыром Российским	180/ 30	6,12 6,96	9,00 8,85	34,20 0,00	242,28 107,49	0,070 0,015	0,000 0,210	0,000 78,000	2,340 0,150	14,400 264,000	41,400 150,000	9,000 10,500	0,900 0,030
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
338	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого:		22,45	23,45	78,37	614,33	0,195	17,340	178,000	3,550	348,930	342,700	63,270	7,800
	Обед:													
73	Огурец сол.(свеж.) порционный	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/ 10	1,83 1,90	4,90 0,70	11,75 0,30	98,40 21,00	0,050 0,002	10,300 0,024	0,000 0,000	2,400 0,000	34,450 1,922	53,030 0,000	26,200 15,000	1,180 0,113
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
278	Тефтели мясные	100/ 143	8,66 5,78	9,34 6,52	13,84 37,08	174,00 230,08	0,060 0,200	2,000 7,740	29,160 74,160	0,500 3,240	40,160 114,120	204,590 214,740	27,250 148,140	3,750 29,340
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		24,73	24,75	149,63	919,77	0,45	36,52	103,32	10,09	232,23	619,58	290,87	37,83
	Всего за день:		47,18	48,20	228,00	1534,10	0,649	53,861	281,323	13,640	581,164	962,280	354,140	45,628

М Е Н Ю № 5

Пятница

М Е Н Ю № 5		Пятница					Витамины и минеральные вещества (мг)							
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
268	Биточки из говядины с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
302	с гречей ,овощем порц.(150/30)	180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:		27,21	28,73	94,53	745,54	0,36	1,81	5,84	1,55	223,33	543,10	212,57	10,08
Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,000 15,000	1,030 0,113
291	Плов с курами	250	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
342	Компот из свеж.фруктов*	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		27,79	26,77	125,05	851,28	0,33	22,63	46,25	6,39	167,65	331,88	119,23	5,69
	Всего за день:		55,00	55,50	219,58	1596,82	0,690	24,444	52,090	7,940	390,982	874,980	331,800	15,773

* Допускается замена на сок (нектар)

Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70
-----------------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 6
Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная Дружба	200	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Итого:		15,31	23,63	70,97	557,75	0,51	3,56	130,85	1,06	420,06	388,61	75,17	3,89
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
268	Котлета из говядины с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		32,64	39,03	120,86	963,49	0,41	27,59	5,84	7,43	205,18	636,42	141,04	7,76
	Всего за день:		47,95	62,66	191,83	1521,24	0,922	31,154	136,690	8,490	625,242	1025,030	216,210	11,653

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7
Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ.,джемом)	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,27	2,130
	Итого:		31,59	26,80	69,52	645,64	0,160	2,530	120,090	2,120	284,530	435,900	69,51	4,370
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/	2,70	2,78	14,58	94,14	0,060	10,000	0,000	0,000	49,250	222,500	26,50	0,780
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
259	Жаркое по-домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,60	0,220
	Итого:		34,99	32,95	121,39	921,72	0,650	57,071	0,015	5,710	132,304	679,430	177,54	9,188
	Всего за день:		66,58	59,75	190,91	1567,36	0,810	59,601	120,105	7,830	416,834	1115,330	247,05	13,558

М Е Н Ю № 8
Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Котлеты(биточки) куриные	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200
309	с макаронами, овощем порц(150/30)	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330
338	Фрукт (мандарин)	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,040	64,290	0,000	0,210	36,430	24,640	13,930	0,320
	Итого:		27,23	24,28	94,37	704,94	0,235	65,960	20,000	2,925	258,000	313,240	86,660	6,000
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
255	Печень по-строгановски	100/	13,50	9,20	8,60	171,20	0,190	12,700	3240,000	1,000	30,000	239,000	17,000	5,000
302	с гречей отварной	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		37,65	20,48	135,16	875,57	0,662	57,430	3240,080	3,360	139,390	832,600	256,300	14,830
	Всего за день:		64,88	44,76	229,53	1580,51	0,897	123,390	3260,080	6,285	397,390	1145,840	342,960	20,830

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	160/	15,69	22,08	3,06	273,78	0,080	0,280	339,730	0,746	120,430	265,600	20,260	2,910
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	40	1,24	0,08	2,60	16,08	0,048	4,000	0,000	0,080	8,000	24,800	8,400	0,280
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:		24,99	34,28	39,41	566,22	0,178	4,550	379,820	1,576	155,930	360,930	56,930	5,870
	Обед:													
73	Огурец сол.(свеж.) порционный	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
82	Борщ из свежей капусты	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
	на м/к бульоне		1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
312	с картофельным пюре, м/сл	180/10	3,80	10,00	23,09	197,40	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		27,47	23,27	131,18	843,47	1,67	31,72	52,00	7,16	177,73	465,12	173,69	6,52
	Всего за день:		52,46	57,55	170,59	1409,69	1,850	36,269	431,818	8,731	333,659	826,045	230,615	12,388

М Е Н Ю № 10
Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	220	6,60	7,48	32,12	222,20	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Фрукт (банан)	180	2,26	0,76	31,50	141,76	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого:		15,62	11,31	112,14	612,68	0,54	11,06	78,76	1,26	275,40	328,60	103,40	4,72
Обед:														
306	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,072	6,000	0,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2,90 1,90	2,50 0,70	21,00	120,00 13,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
288	Куры отварные (туш.)	100/	21,68	13,33	0,00	206,68	0,040	0,000	20,000	0,180	40,000	143,330	20,000	2,000
321	с капустой тушеной	180	5,22	14,40	39,85	309,89	0,070	38,880	0,000	1,980	136,440	107,100	51,480	4,140
342	Компот из свеж.фруктов*	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,020	0,000	0,000	0,260	4,600	17,400	6,600	0,220
	Итого:		37,54	31,85	118,05	910,01	0,35	50,40	20,02	3,15	240,04	389,33	310,53	9,04
	Всего за день:		53,16	43,16	230,19	1522,69	0,894	61,464	98,780	4,410	515,437	717,930	413,930	13,758

* Допускается замена на сок (нектар)

Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,000	14,800	0,000	0,500	34,700	36,000	12,000	0,700
-----------------	-----	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

**Процентное содержание белков, жиров, углеводов
в % от суточной нормы**

Категория детей 11 лет и старше

№	День по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1	День первый	47,77	64,66	195,03	1551,33
2	День второй	68,30	44,07	190,38	1466,04
3	День третий	61,68	45,57	237,56	1608,61
4	День четвертый	47,18	48,20	228,00	1534,10
5	День пятый	55,00	55,50	219,58	1596,82
6	День шестой	47,95	62,66	191,83	1521,24
7	День седьмой	66,58	59,75	190,91	1567,36
8	День восьмой	64,88	44,76	229,53	1580,51
9	День девятый	52,46	57,55	170,59	1409,69
10	День десятый	53,16	43,16	230,19	1522,69
	Всего за 10 дней:	564,96	525,88	2083,60	15358,39
	В день (итог/10)	56,50	52,59	208,36	1535,84
	Суточная норма	90,00	92,00	383,00	2713,00
	Исполнение	62,8%	57,2%	54,4%	56,6%

СанПин 2.4.5.2409-08

**Распределение в процентном отношении потребления
пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся
в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе	20-25%
Обед в школе	30-35%
Итого	50-60%

допускается отклонение 5%