

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 7
Воронкова М.А./
(подпись) (расшифровка)



2020 г.



«Утверждаю»
Организатор питания
Петрова О.К./
(подпись) (расшифровка)

« 07 » 08 2020 г.

«Согласовано»
ТО Роспотребнадзора
Белякова И.А.
(подпись)



« 01 » 09 2020 г.

№: 2020 - 2021 уч. год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Столовой МБОУ СОШ №7, 8, 9

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
СанПиН 2.4.5.2409-08

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

<u>1 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Каша молочная пшеничная	200
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.	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200

<u>4 день Завтрак</u>	
Макароны отварные с сыром	150/20
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	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>2 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Запеканка творожная,со сметаной (джем,сгущенка)	150/20
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	80/150
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	80/150/30
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	200
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из свежих фруктов (или сок)	200

<u>3 день Завтрак</u>	
Наименование блюд	Выход
Котлеты(биточки) рыбные с рисом отв, овощем порц.	80/150/30
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	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Кисель	200

<u>6 день Завтрак</u>	
Каша молочная Дружба	200
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.	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200

<u>9 день Завтрак</u>	
Омлет натуральный с зеленым горошк.(кукурузой конс.)	150/20
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	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>7 день Завтрак</u>	
Пудинг из творога, со сметаной (джем,сгущенка)	150/20
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	200
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20
Компот из сухофруктов	200

<u>10 день Завтрак</u>	
Каша молочная гречневая	200
Хлеб пшеничный	30
Кофейный напиток с молоком	200
Фрукт (банан)	180

<u>Обед</u>	
Зеленый горошек	60
Суп картоф.-вермишелевый на мк/б	250
Куры отварные (туш.) с капустой тушеной	80/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (или сок)	200

<u>8 день Завтрак</u>	
Котлеты (биточки) куриные с макаронами отв, овощем порц	80/150/30
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	100/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Кисель	200

М Е Н Ю № 1
Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная пшенная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
	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:		14,80	24,77	71,85	569,50	0,48	3,51	123,69	1,02	436,17	396,70	76,27	4,16
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	80/	9,87	17,33	8,80	230,67	0,080	0,270	4,670	0,930	34,530	140,000	26,670	1,870
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
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:		29,15	33,20	112,96	865,44	0,38	27,52	4,67	6,81	194,15	594,52	132,87	7,14
	Всего за день:		43,95	57,97	184,81	1434,94	0,862	31,034	128,360	7,830	630,322	991,220	209,140	11,303

* 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

№ рец.	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)	150	20,85	14,40	30,15	360,00	0,110	0,360	108,000	1,440	234,000	338,400	39,60	1,620
	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:		24,64	22,00	59,47	560,84	0,150	2,490	108,090	1,960	258,530	398,300	65,11	4,190
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/ 10	1,80 0,30	4,98 2,00	8,13 0,30	84,48 21,00	0,080 0,000 0,000	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,20 15,00 6,00	0,830 0,113 0,015
229	Рыба, туш. в томате с овощами	80/	18,20	4,40	2,25	121,40	0,120	1,800	22,200	2,220	43,200	265,400	42,80	0,820
312	с картофельным пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,70	0,860
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:		31,54	15,70	116,47	732,90	1,500	40,511	55,365	8,700	158,934	537,000	180,98	6,068
	Всего за день:		56,18	37,70	175,94	1293,74	1,650	43,001	163,455	10,660	417,464	935,300	246,09	10,258

М Е Н Ю № 3
Среда

№ рец.	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:														
234	Котлеты(биточки) рыбные	80/	10,70	3,50	7,50	104,30	0,070	0,350	9,700	0,500	43,100	136,500	20,900	0,600
304	с рисом, овощем порционн.	150/30	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
	Кондит.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:		22,32	19,35	98,73	658,28	0,170	1,680	49,790	1,750	194,140	354,510	78,410	3,660
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	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
260	Гуляш из говядины	80/	9,47	9,20	3,00	132,67	0,070	3,730	0,000	0,470	15,400	46,330	14,070	1,530
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
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:		32,53	22,22	128,23	844,71	0,454	36,594	0,020	2,930	104,037	384,900	393,120	10,008
	Всего за день:		54,85	41,57	226,96	1502,99	0,624	38,274	49,810	4,680	298,177	739,410	471,530	13,668

М Е Н Ю № 4
Четверг

№ рец.	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
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/ 20	5,10 4,64	7,50 5,90	28,50 0,00	201,90 71,66	0,060 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	1,950 0,100	12,000 176,000	34,500 100,000	7,500 7,000	0,750 0,020
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:		19,11	19,00	72,67	538,12	0,180	17,270	152,000	3,110	258,530	285,800	58,270	7,640
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	98,40 13,00	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	80/ 150	6,93 4,82	7,47 5,43	11,07 30,90	139,20 191,73	0,050 0,170	1,600 6,450	23,330 61,800	0,400 2,700	32,130 95,100	163,670 178,950	21,800 123,450	3,000 24,450
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:		22,04	21,79	140,68	846,62	0,41	34,83	85,13	9,45	205,18	542,87	260,73	32,19
	Всего за день:		41,15	40,79	213,35	1384,74	0,594	52,101	237,133	12,560	463,714	828,670	319,000	39,828

М Е Н Ю № 5
Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводч		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
268	Биточки из говядины с соусом	80/	9,87	17,33	8,80	230,67	0,080	0,270	4,670	0,930	34,530	140,000	26,670	1,870
302	с гречей отварной, овощем порц	150/30	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	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
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:		24,84	31,60	92,46	753,59	0,34	1,74	4,76	1,32	214,70	510,00	205,94	9,61
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	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530
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	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:		24,16	23,75	115,88	772,92	0,32	22,63	37,00	6,22	162,00	298,59	111,98	5,31
	Всего за день:		49,00	55,35	208,34	1526,51	0,660	24,374	41,760	7,540	376,702	808,590	317,920	14,923

* Допускается замена на сок (нектар)

Сок натуральный	200	1,5	0	22,8	97,1	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
-----------------	-----	-----	---	------	------	---	------	---	-----	------	----	----	-----

М Е Н Ю № 6
Понедельник

№ рец.	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	3,30	8,60	23,20	183,40	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
	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:		14,98	22,77	68,65	539,41	0,47	3,37	123,69	1,02	410,83	375,81	72,50	3,76
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	80/	9,87	17,33	8,80	230,67	0,080	0,270	4,670	0,930	34,530	140,000	26,670	1,870
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
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:		29,15	33,20	112,96	865,44	0,38	27,52	4,67	6,81	194,15	594,52	132,87	7,14
	Всего за день:		44,13	55,97	181,61	1404,85	0,852	30,894	128,360	7,830	604,982	970,330	205,370	10,903

* 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)			Калорий- 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)	150	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350	
	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:		24,64	22,00	59,47	534,44	0,130	2,430	90,090	1,720	219,530	341,900	58,51	3,920	
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/ 10	2,70 1,90 0,30	2,78 0,70 2,00	14,58 0,30	94,14 13,00 21,00	0,060 0,000 0,000	10,000 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	0,000 0,000 0,000	49,250 1,922 3,272	222,500 0,000 0,800	26,50 15,00 6,00	0,780 0,113 0,015	
259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,360	24,470	0,000	1,410	31,640	247,770	49,41	3,880	
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:		30,22	27,71	117,42	839,66	0,560	50,951	0,015	5,360	124,394	617,490	165,19	8,218	
	Всего за день:		54,86	49,71	176,89	1374,10	0,690	53,381	90,105	7,080	343,924	959,390	223,70	12,138	

М Е Н Ю № 8
Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Котлеты(биточки) куриные	80/	12,16	10,88	10,80	189,76	0,060	0,160	16,000	0,300	35,200	76,800	20,800	1,760
309	с макаронами, овощем порционным	150/30	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:		24,19	21,56	91,67	657,50	0,220	65,920	16,000	2,850	249,200	294,040	81,460	5,560
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	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
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:		35,87	19,66	127,19	829,20	0,622	57,430	3240,080	3,360	136,470	790,600	228,300	13,830
	Всего за день:		60,06	41,22	218,86	1486,70	0,842	123,350	3256,080	6,210	385,670	1084,640	309,760	19,390

М Е Н Ю № 9
Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
306	Омлет натуральный	150/	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,024	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
	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	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
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:		22,60	32,76	33,09	517,69	0,139	2,532	358,590	1,360	142,100	323,230	48,170	5,440
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	80/	10,70	3,50	7,50	104,30	0,070	0,350	9,700	0,500	43,100	136,500	20,900	0,600
312	с картофельным пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,700	0,860
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:		24,07	14,72	125,34	729,72	1,42	30,88	42,85	7,00	159,30	413,70	163,08	6,20
	Всего за день:		46,67	47,48	158,43	1247,41	1,563	33,413	401,443	8,360	301,404	736,930	211,250	11,638

М Е Н Ю № 10
Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводч		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300
	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:		15,02	10,63	109,22	592,48	0,50	10,87	71,60	1,22	266,17	315,80	100,73	4,59
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.)	80/	17,34	10,66	0,00	165,34	0,030	0,000	16,000	0,140	32,000	114,660	16,000	1,600
321	с капустой тушеной	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,060	32,400	0,000	1,650	113,700	89,250	42,900	3,450
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:		32,33	26,78	111,41	817,02	0,33	43,92	16,02	2,78	209,30	342,81	297,95	7,95
	Всего за день:		47,35	37,41	220,63	1409,50	0,834	54,794	87,620	4,000	475,467	658,610	398,680	12,538

* 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 7-11 лет

№	День по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1	День первый	43,95	57,97	184,81	1434,94
2	День второй	56,18	37,70	175,94	1293,74
3	День третий	54,85	41,57	226,96	1502,99
4	День четвертый	41,15	40,79	213,35	1384,74
5	День пятый	49,00	55,35	208,34	1526,51
6	День шестой	44,13	55,97	181,61	1404,85
7	День седьмой	54,86	49,71	176,89	1374,10
8	День восьмой	60,06	41,22	218,86	1486,70
9	День девятый	46,67	47,48	158,43	1247,41
10	День десятый	47,35	37,41	220,63	1409,50
	Всего за 10 дней:	498,20	465,17	1965,82	14065,48
	В день (итог/10)	49,82	46,52	196,58	1406,55
	Суточная норма	77,00	79,00	335,00	2350,00
	Исполнение	64,7%	58,9%	58,7%	59,9%

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%