

" УТВЕРЖДАЮ "

*Директор МБОУ
им. М. Горького*



" УТВЕРЖДАЮ "

Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.



примерное 10-дневное меню для организации

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 11-17 лет (для детей мобилизованных)

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10,75	13,82	67,87	366,25	183,83	55,41	2,96	1,20
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		580	18,42	20,44	90,52	604,64	373,12	109,18	4,35	11,36
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16
Салат из свеж капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Картофельное пюре	128	180	4,15	8,13	28,76	216,00	59,97	1,41	1,47	25,62
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Булочка домашняя с повидлом		70	3,87	3,75	28,44	146,00	1,99	11,95	15,91	0,01
Итого за обед:		1015	30,89	38,57	115,21	973,10	206,48	83,37	21,10	64,83
День 2										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		650	26,79	21,16	88,62	653,46	95,24	119,46	5,25	30,29
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета рыбная	234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00

Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за обед:		1035	26,78	22,41	126,82	954,41	175,05	160,02	6,06	28,11
День 3										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10,26	15,26	45,62	361,36	180,27	81,87	2,37	10,08
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		580	17,93	21,88	68,27	599,75	369,56	135,64	3,76	20,24
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	250	2,01	5,09	11,98	107,25	29,15	24,17	0,92	8,37
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Макароны отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,00
Гуляш куриный	260	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	3,06	0,92
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Печенье	ПР	50	3,00	27,00	166,75	160,82	55,00	35,00	5,00	0,00
Итого за обед:		940	40,32	56,6	267,31	1010,2	182,01	129,63	11,76	14,92
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Картофельное пюре	128	180	4,15	8,13	28,76	216,00	59,97	1,41	1,47	25,62
Рыба тушеная в томате с овощами	229	120	11,69	5,93	4,56	126,32	46,87	58,22	1,01	3,57
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		550	20,80	14,65	90,23	595,42	149,32	83,09	3,58	29,92
<i>Обед</i>										
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,10	14,34	167,25	45,30	47,35	1,26	9,11
Салат из свеж капусты	45	100	1,3	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	280	19,67	47,19	26,51	612,00	45,89	68,54	4,83	10,80
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00

Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за обед:		1005	35,21	61,18	87,35	1087,99	147,25	181,57	8,03	47,03
День 5										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	210/40	34,98	26,60	68,00	563,15	414,38	50,22	2,30	0,77
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		530	35,43	27,02	90,35	660,24	431,67	93,39	3,13	10,79
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Овощи соленые в нарезке	70	100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50
Плов с курой	291	280	23,63	13,79	51,01	418,11	50,51	75,49	2,59	9,13
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Булочка домашняя с повидлом		70	3,87	3,75	28,44	146,00	1,99	11,95	15,91	0,01
Итого за обед:		960	47,17	28,39	133,04	1005,83	160,33	139,31	21,95	30,53
День 6										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6,81	12,32	3,32	379,53	148,82	41,42	0,71	1,08
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
Яйцо вареное	209	40	6,08	4,60	0,28	63,00	39,86	6,24	1,02	0,10
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		600	15,92	17,636	26,25	608,92	211,97	94,43	2,92	11,2
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
Овощи соленые в нарезке	70	100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50
Макароны отварные	203	180	17,08	8,31	43,84	281,82	17,48	11,72	1,17	0,00
Котлета мясная	268	100	14,40	20,48	12,01	267,72	11,65	33,37	2,93	0,00
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Булочка домашняя с повидлом		70	3,87	3,75	28,44	146,00	1,99	11,95	15,91	0,01

Итого за обед:		960	58,5	42,28	145,91	1130,96	126,12	118,86	26,71	15,58
День 7										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	300	18,26	21,48	46,08	451,44	398,52	27,42	1,64	0,30
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		550	25,72	24,65	62,52	667,54	545,1	47,42	2,37	1,6
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Плов с курой	291	280	23,63	13,79	51,01	418,11	50,51	75,49	2,59	9,13
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за обед:		1005	33,35	23,64	116,76	877,50	146,27	174,06	6,51	34,06
День 8										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом	173	250	6,90	12,70	38,03	295,45	151,56	42,28	0,91	1,08
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		580	14,57	19,316	60,68	533,84	340,85	96,05	2,3	11,24
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16
Овощи свежие в нарезке	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Каша гречневая	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Печенье	ПР	50	3,00	27,00	166,75	160,82	55,00	35,00	5,00	0,00
Итого за обед:		995	35,58	56,22	266,57	1016,02	209,34	266,92	14,23	27,01

День 9										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		550	26,39	20,76	78,82	606,60	87,24	77,46	4,65	20,29
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Салат из свеж капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Картофельное пюре	128	180	4,15	8,13	28,76	216,00	59,97	1,41	1,47	25,62
Рыба тушеная в томате с овощами	229	150	14,62	7,42	5,70	157,90	58,59	72,78	1,27	4,47
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за обед:		1040	32,69	31,54	109,52	926,48	257,37	182,96	6,78	73,97
День 10										
<i>Завтрак</i>										
Ленивые голубцы	287	300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,94
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		550	23,44	16,26	84,90	579,30	125,58	75,97	3,61	27,84
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Рагу из птицы	289	280	18,30	16,73	21,71	347,00	52,56	55,27	2,73	12,95
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Булочка домашняя с повидлом		70	3,87	3,75	28,44	146,00	1,99	11,95	15,91	0,01
Итого за обед:		960	31,53	30,03	116,2	964,73	142,67	126,03	22,25	29,69