


ГВЕРЖДАЮ"


И.о. директора МАОУ «СШ №1 им. М.Аверина»
М.Аверина
Т.Н.Васильева



"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.



примерное 10-дневное меню для организации

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 7-11 лет

(в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

| Наименование блюда | № ТТ К | Выход | Состав блюд | | | Ккал | Са | Mg | Fe | С |
|---|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| ша молочная пшеничная вязкая с слоем сливочным | 173 | 200 | 8,60 | 11,06 | 54,30 | 293,00 | 147,07 | 44,33 | 2,37 | 0,96 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| пр | 15 | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 166,00 | 7,00 | 0,20 | 0,14 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| укты сезонные | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,86 | 8,00 | 42,00 | 0,60 | 10,00 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 16,28 | 17,68 | 78,35 | 536,97 | 337,39 | 98,23 | 3,79 | 11,13 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| и из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 5,09 | 8,04 | 6,60 | 125,63 | 48,71 | 18,40 | 1,02 | 16,92 |
| лат из свеж капусты | 45 | 60 | 0,78 | 2,92 | 3,87 | 36,24 | 14,97 | 9,04 | 0,27 | 10,25 |
| картоны отварные | 203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,70 | 12,14 | 8,14 | 0,81 | 0,00 |
| фтели с соусом (мясные) | 278 | 90/40 | 9,25 | 10,34 | 12,11 | 178,45 | 33,02 | 21,66 | 1,02 | 0,85 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 800 | 25,80 | 27,71 | 82,22 | 733,31 | 131,16 | 65,74 | 3,98 | 28,05 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| оши соленые в нарезке | 70 | 60 | 4,80 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 2,10 |
| гу из птицы | 289 | 250 | 18,28 | 16,75 | 21,70 | 310,00 | 52,55 | 55,27 | 2,75 | 16,16 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,00 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | 540 | 25,72 | 17,13 | 51,61 | 443,81 | 82,67 | 68,57 | 3,61 | 18,29 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| п картофельный с горохом | 102 | 200 | 7,86 | 7,10 | 13,44 | 135,47 | 36,66 | 28,38 | 3,64 | 8,94 |
| лат из моркови | 71 | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 15,64 | 21,88 | 0,41 | 2,88 |
| нивные голубцы | 287 | 250 | 15,82 | 13,00 | 26,77 | 287,00 | 84,50 | 54,03 | 1,89 | 22,45 |
| мпот из сухофруктов | 349 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 0,70 | 0,73 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 770 | 30,24 | 20,84 | 94,42 | 728,13 | 181,28 | 128,95 | 7,24 | 35,00 |
| День 3 | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| ша молочная из овсяных хлопьев с слоем | 173 | 200 | 8,21 | 12,21 | 36,50 | 289,09 | 144,22 | 65,50 | 1,90 | 0,87 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,05 | 0,02 | 12,55 | 50,23 | 9,29 | 1,17 | 0,23 | 0,02 |
| пр | 15 | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 166,00 | 7,00 | 0,20 | 0,14 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| укты сезонные | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,86 | 8,00 | 42,00 | 0,60 | 10,00 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 15,88 | 18,83 | 59,15 | 527,48 | 333,51 | 119,27 | 3,29 | 11,03 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| хольник Ленинградский | 96 | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 23,32 | 19,34 | 0,74 | 6,70 |
| оши соленые в нарезке | 70 | 60 | 4,80 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 2,10 |
| ша гречневая | 302 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 14,82 | 135,82 | 4,56 | 0,00 |
| ияш куриный | 260 | 90 | 13,09 | 15,11 | 2,60 | 198,90 | 19,62 | 19,82 | 2,75 | 0,82 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,05 | 0,02 | 12,55 | 50,23 | 9,29 | 1,17 | 0,23 | 0,02 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 760 | 33,30 | 25,95 | 79,63 | 726,16 | 92,85 | 191,75 | 9,24 | 9,64 |
| День 4 | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| е отварной | 304 | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 2,40 | 19,00 | 0,53 | 0,00 |
| ба тушенная в томате с овощами | 229 | 120 | 11,69 | 5,93 | 4,56 | 126,32 | 46,87 | 58,22 | 1,01 | 3,57 |
| мпот из сухофруктов | 349 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 0,70 | 0,73 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 18,58 | 11,69 | 88,19 | 541,00 | 87,75 | 98,28 | 2,48 | 4,30 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| т картофельный с вермишелью | 103 | 200 | 2,15 | 2,26 | 13,96 | 94,60 | 23,36 | 21,82 | 0,89 | 6,60 |
| лат из квашен. капусты | 45 | 60 | 1,02 | 3,01 | 5,07 | 51,42 | 31,34 | 9,60 | 0,40 | 11,88 |
| ркое по-домашнему(мясо) | 259 | 240 | 16,86 | 40,44 | 22,72 | 524,57 | 39,33 | 58,74 | 4,14 | 9,25 |
| й с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| еб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| еб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 760 | 25,25 | 46,33 | 70,94 | 867,88 | 116,35 | 98,66 | 6,29 | 27,76 |

День 5

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| пеканка творожная с повидлом | 223 | 150/40 | 26,59 | 20,22 | 51,68 | 428,48 | 314,93 | 38,17 | 1,75 | 0,59 |
| ай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| рукты сезонные | | 130 | 0,05 | 0,52 | 12,74 | 60,91 | 10,40 | 54,60 | 0,78 | 13,00 |
| Итого за завтрак: | | 520 | 26,70 | 20,76 | 78,37 | 545,20 | 335,65 | 94,07 | 2,79 | 13,62 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| орщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 5,12 | 8,02 | 9,24 | 136,83 | 49,09 | 21,62 | 1,34 | 12,84 |
| алат из отварной свеклы | 52 | 60 | 0,84 | 3,60 | 4,95 | 55,68 | 21,27 | 12,41 | 0,79 | 3,99 |
| макаронны отварные | 203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,70 | 12,14 | 8,14 | 0,81 | 0,00 |
| зус | 331 | 30 | 0,52 | 1,50 | 2,10 | 24,03 | 8,76 | 2,94 | 0,12 | 0,41 |
| отлета куриная | 294 | 90 | 14,26 | 13,70 | 13,32 | 234,00 | 49,24 | 15,91 | 2,95 | 0,73 |
| ай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| леб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 790 | 31,42 | 33,23 | 89,25 | 843,53 | 162,82 | 69,52 | 6,87 | 17,99 |

День 6

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| аша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным | 174 | 200 | 5,45 | 9,86 | 2,66 | 303,63 | 119,06 | 33,14 | 0,57 | 0,87 |
| ай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| йцо вареное | 209 | 40 | 6,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 39,86 | 6,24 | 1,02 | 0,10 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| рукты сезонные | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,86 | 8,00 | 42,00 | 0,60 | 10,00 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 14,57 | 15,178 | 26,99 | 538,6 | 183,24 | 86,28 | 2,81 | 10,997 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| уп картофельный с вермишелью | 103 | 200 | 2,15 | 2,26 | 13,96 | 94,60 | 23,36 | 21,82 | 0,89 | 6,60 |
| алат из квашен. капусты | 45 | 60 | 1,02 | 3,01 | 5,07 | 51,42 | 31,34 | 9,60 | 0,40 | 11,88 |
| гов с курой | 291 | 240 | 20,25 | 11,82 | 43,72 | 358,38 | 43,29 | 64,70 | 2,22 | 9,72 |
| сель из яблок | 352 | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,10 | 119,20 | 11,46 | 3,64 | 0,57 | 1,83 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| леб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 760 | 28,69 | 17,81 | 103,09 | 765,08 | 121,45 | 106,96 | 4,68 | 30,03 |

День 7

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| макаронны с сыром | 204 | 250 | 15,22 | 17,90 | 38,40 | 376,20 | 332,10 | 22,85 | 1,37 | 0,25 |
| кофейный напиток с молоком | 379 | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,60 | 136,58 | 14,00 | 0,13 | 1,30 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 20,96 | 20,87 | 54,64 | 546,1 | 474,68 | 40,45 | 1,86 | 1,55 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| и из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 5,09 | 8,04 | 6,60 | 125,63 | 48,71 | 18,40 | 1,02 | 16,92 |
| алат из моркови | 71 | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 15,64 | 21,88 | 0,41 | 2,88 |
| аша гречневая | 302 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 14,82 | 135,82 | 4,56 | 0,00 |
| зус | 331 | 30 | 0,52 | 1,50 | 2,10 | 24,03 | 8,76 | 2,94 | 0,12 | 0,41 |
| отлета мясная | 268 | 90 | 12,96 | 18,43 | 10,80 | 240,94 | 10,48 | 30,03 | 0,83 | 0,00 |
| ай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| леб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 790 | 33,12 | 34,73 | 94,29 | 863,02 | 120,73 | 217,57 | 7,80 | 20,23 |

День 8

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| аша молочная "Дружба" с маслом | 173 | 200 | 5,52 | 10,16 | 30,43 | 236,36 | 121,25 | 33,83 | 0,73 | 0,87 |
| ай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| др | 15 | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 166,00 | 7,00 | 0,20 | 0,14 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| рукты сезонные | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,86 | 8,00 | 42,00 | 0,60 | 10,00 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 13,2 | 16,778 | 54,48 | 480,33 | 311,57 | 87,73 | 2,15 | 11,037 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| п с рыбными консервами | 87 | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 1,01 | 7,29 |
| алат из свеж капусты | 45 | 60 | 0,78 | 2,92 | 3,87 | 36,24 | 14,97 | 9,04 | 0,27 | 10,25 |
| гу из птицы | 289 | 250 | 18,28 | 16,75 | 21,70 | 310,00 | 52,55 | 55,27 | 2,75 | 16,16 |
| мпот из сухофруктов | 349 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 0,70 | 0,73 |
| леб пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 0,30 | 69,30 | 6,00 | 3,60 | 0,36 | 0,00 |
| леб ржано-пшеничный | ПР | 30 | 2,58 | 0,30 | 14,94 | 72,18 | 6,00 | 3,60 | 0,24 | 0,00 |
| Итого за обед: | | 800 | 31,77 | 27,08 | 84,29 | 754,32 | 148,24 | 126,85 | 5,33 | 34,43 |

День 9

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
| ивные голубцы | 287 | 250 | 15,82 | 13,00 | 26,77 | 287,00 | 84,50 | 54,03 | 1,89 | 22,45 |
|---------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 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: | | 500 | 20,28 | 13,66 | 79,55 | 521,90 | 108,68 | 65,17 | 3,24 | 23,35 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| суп с капустой и картофелем | 82 | 200 | 5,12 | 8,02 | 9,24 | 136,83 | 49,09 | 21,62 | 1,34 | 12,84 |
| овощи соленые в нарезке | 70 | 60 | 4,80 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | 2,10 |
| макаронные изделия отварные | 203 | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,70 | 12,14 | 8,14 | 0,81 | 0,00 |
| котлеты с соусом (мясные) | 278 | 90/40 | 9,25 | 10,34 | 12,11 | 178,45 | 33,02 | 21,66 | 1,02 | 0,85 |
| чай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 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 |
| Итого за обед: | | 800 | 29,85 | 24,83 | 82,01 | 714,27 | 130,37 | 68,32 | 4,39 | 15,82 |

День 10

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| пирожки с повидлом | 401 | 180 | 12,65 | 12,52 | 77,76 | 464,48 | 139,44 | 54,44 | 2,49 | 0,68 |
| чай с сахаром | 376 | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,95 | 55,81 | 10,32 | 1,30 | 0,26 | 0,03 |
| ягоды сезонные | | 150 | 0,90 | 0,90 | 22,05 | 102,45 | 18,00 | 94,50 | 1,35 | 22,50 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 13,61 | 13,438 | 113,76 | 622,74 | 167,76 | 150,24 | 4,1 | 23,207 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| суп картофельный с вермишелью | 103 | 200 | 2,15 | 2,26 | 13,96 | 94,60 | 23,36 | 21,82 | 0,89 | 6,60 |
| салат из отварной свеклы | 52 | 60 | 0,84 | 3,60 | 4,95 | 55,68 | 21,27 | 12,41 | 0,79 | 3,99 |
| рис отварной | 304 | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 2,40 | 19,00 | 0,53 | 0,00 |
| курица 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 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 |
| Итого за обед: | | 790 | 24,15 | 17,85 | 107,40 | 760,58 | 138,38 | 136,11 | 4,52 | 14,89 |