

Утверждаю: *И.Серебряк*
Директор МОУ СОШ №3
Серебренникова И.В.
«29» *марта* 2021 года



Примерное десятидневное меню для обучающихся 5 – 11 классов

№43	Салат из свежей капусты	100	91	2,9	6,9	5,8	0,03	39,9	0,04	0,3	54,8	32,4	18,4	1,2
№171	Суп-пюре с гренками из картофеля	250/10	198	5,2	6,3	29,1	0,01	8,25	0,01	0,25	44,5	42,3	14	0,75
№433	Говядина тушеная	100	177	17,37	8,12	5	0,07	3,75	0,4	0,8	28,25	283,2	15,71	4,2
№516/04	макаронные изделия отварные	180	293,4	4,73	4,52	45,6	0,08		0,043	0,3	18,56	65,87	6,55	0,55
№705	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20	3
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		1038,253	34,455	28,001	147,35	0,445	53,2	0,533	2,21	237,19	524,23	86,945	10,65
	Итого за день		1770,041	68,352	58,311	224,32	0,63	54,66	0,955	5,46	750,91	1076,5	164,37	12,71
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Среда														
	Завтрак													
№340/04	Омлет натуральный	200	334,6	20	26,44	3,8	0,14	0,533	0,6		162,2	389,2	28,8	4,6
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№685/04	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95	0,8
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		526,268	23,903	31,483	36,47	0,179	0,727	0,65	0,39	341,3	502,28	34,39	5,59
	Обед													
№139	Суп картофельный с горохом , с курицей	250/12,5	150	9,07	3,33	22,32	0,13	4,25	0,05	1	29,3	70,5	18,5	1,75
№469	Фрикадельки из говядины с соусом	110/100	424	16,4	30,72	19,7	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	256,6	19,7	1,595
№511	Рис отварной	180	228	6,13	10,8	42,8	0,06	0,2	0,018	3	12	51,6	6,01	0,43
№638	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20			25,2	39,6	19,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		1115,853	35,295	45,471	159,51	0,545	32,05	0,168	4,99	119,38	498,76	75,895	5,325
	Итого за день		1642,121	59,198	76,954	195,98	0,724	32,78	0,816	5,38	460,68	1001	110,29	10,92
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Четверг														
	Завтрак													
№451/04	Котлета рубленая из говядины	100	222,5	14,37	15,25	7	0,3	0,1	0,04	0,8	38,3	212	28,9	3
№510/04	Каша гречневая	180	208	5,4	8,9	49,1	0,144				43,81	166,79	35,24	2,388
№697/04	Молоко кипяченое	200	123	5,6	6,4	9,4	0,06	2	0,04		242	182	26,8	0,2
	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194

	Итого		721,128	26,595	30,735	104,27	0,559	2,1	0,08	1,19	338	584,07	95,58	6,08
	<u>Обед</u>													
№16	Салат из свежих огурцов	100	53	1,2	4,1	2,7		5,5	0	0	23	42,3		
№132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/5	176	6,26	8,92	18,97	0,12	12,7	0,01	1,5	27,5	92,8	34,8	1,25
№369/04	Горбуша отварная(филе)	100	219	20,4	13,65	3,6	0,11	0,93	0,04		78,564	60,56	36,179	0,92
№520	Картофельное пюре	180	175	3,7	5,95	26,1	0,15	8,82	0,028	3	77,8	209,46	25,5	0,64
тк	Кисель золотой шар	200	64	0	0	16,7		30						
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		907,295	34,383	33,296	125,79	0,511	57,95	0,078	5,08	238,57	490,66	110,22	3,905
	Итого за день		1628,423	60,978	64,031	230,06	1,07	60,05	0,158	6,27	576,52	1074,7	205,8	9,987
	<u>норма в день</u>		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Пятница														
	<u>Завтрак</u>													
№311/04	Каша геркулесовая жидкая молочная	200/10	231	6,2	8,01	31,45	0,2	0,25		4,6	172,69	297,03	58,8	0,176
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№693/04г.	какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,027	0,285	0,023	0,4	172,2	178,4	11,44	0,339
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,69	12,188	0,07
	Итого		642,828	16,875	19,878	96,22	0,296	0,811	0,08	5,39	693	728,5	86,068	0,78
	<u>Обед</u>													
№124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/5	137	5,16	8,75	10,88	0,06	18,46	0,01	0,5	43,3	47,6	22,1	0,8
№436	Жаркое по-домашнему с филе курин.	200	257	25,76	7,06	21,13	0,19	25,3	0,05	1	49,5	512,3	99	0,073
№638	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20			25,2	39,6	19,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
№738/04	пирожок печеный с творогом	75	315	7,56	9,63	54,14	0,19	0,41	0,03	5,1	19,1	93,4	13,1	1,8
	Итого		1052,295	42,343	26,176	174,01	0,771	64,17	0,09	7,18	168,81	778,44	167,34	4,368
	Итого за день		1695,123	59,218	46,054	270,23	1,067	64,98	0,173	12,57	861,77	1506,9	253,41	5,147
	<u>норма в день</u>		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Вторая неделя														
Понедельник														
	<u>Завтрак</u>													
№333/04	Макароны запеченые с сыром	185	310	9,73	11,57	41,67	0,076	0,15	0,1		197,55	168,97	5,5	0,341

№96/04	Масло сливочное	15	225	0,3	19,2	0,3	0,03	0,48			1,326	3,445	0,026	0,011
№686/04	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15,2	0,001	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055	0,002
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		668,628	10,555	30,955	74,74	0,142	0,695	0,1	0,39	210,8	181,99	9,221	0,55
	Обед													
	Овощи свежие(помидор) порционно	25	6	0,75	0	5,5	0,02	5,1	0,04	0	25,1	14,3	25,3	0,61
№133	Суп картофельный с рыбными конс.	250	110	2	4,9	14,3	0,118	6,858		0	21,548	92,976	20,273	0,657
№443	Плов из говядины	200	350	21,6	11,8	42,8	0,06	0,75			51	154	53	2
№705	Напиток из шиповника	200	88	1,6	1,6	17,3	0,15	1,3	0,04	0,17	66	20	20	3
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,69	12,188	0,07
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		862,455	30,845	20,901	152,32	0,509	14,27	0,092	0,75	366,63	510,5	144,5	7,432
	Итого за день		1531,083	41,4	51,856	227,06	0,651	14,97	0,192	1,14	577,44	692,49	153,72	7,98
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Вторник														
	Завтрак													
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№439/04	Печень говяжья тушеная	100	195	13,6	13,6	3,9	0,1	8,4	0,122	2,37	45,2	324,72	13,6	2,6
№516/04	макаронные изделия отварные	180	293,4	4,73	4,52	45,6	0,08		0,043	0,3	18,56	65,87	6,55	0,55
№638/04	Компот из кураги с витамином С	200	123	1,04	0,06	30,14	0,2	20	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		745,068	23,073	23,123	97,21	0,419	28,41	0,21	3,06	265,8	539,57	43,19	3,94
	Обед													
№160	Суп молочный с макаронами	250	164	5,71	5,87	21,83	0,04	0,6	0,04	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
№362/04	пудинг из творога с молоком сгущ.	200/25	478	30	26,6	27,4	0,1	0,6	0,4	2,8	253,6	334,6	40,2	1,4
№685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95	0,8
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		920,295	38,733	33,246	122,05	0,271	1,38	0,44	3,78	449,01	558,44	76,091	3,695
	Итого за день		1665,363	61,806	56,369	219,26	0,69	29,79	0,653	6,84	714,77	1098	119,28	7,639
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Среда														

	Завтрак													
№478/04	Запеканка картофельная с говядиной	200	431	13,2	16,66	33	0,19	9,98	0,17	2,8	49,3	358,3	77	4,75
№630/94г.	Чай с молоком	150/50/15	92	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0,01	0,06	80	67,2	21,4	0,4
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	Сок фруктовый	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
	Итого		690,628	16,025	18,445	89,07	0,265	10,58	0,18	3,25	143,1	448,78	103,04	5,64
	Обед													
№110	Борщ с капустой ,курицей и сметаной	250/12,5/5	155	5,41	8,82	14,71	0,05	11,3	0,01	0,5	57,5	189,5	23,8	1,13
№451	Шницель рубленый из говядины	100	223	14,38	15,25	7	0,3	0,2	0	0	4,4	106,2	15,3	1
№514	Горох отварной	180	255	16,92	8,28	40,2	0,6		0,04	1	178	452	176	1,4
ттк	Кисель золотой шар	200	64	0	0	16,7		30						
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,096	0,339
№89/04	сельдь с/с с луком	50	57,27	6,29	3,28						29,3			1,9
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
	Итого		974,565	45,823	36,306	136,33	1,081	41,5	0,05	2,08	300,91	833,24	228,84	6,525
	Итого за день		1665,193	61,848	54,751	225,4	1,346	52,08	0,23	5,33	444,05	1282	331,88	12,17
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
	Четверг													
	Завтрак													
№337/04	Яйцо варёное	1шт	63	5,1	4,6	0,3	0,023		0,162		24,31	89,54	14,04	0,583
№311/04	Каша жидкая рисовая молочная с ма	200/10	292	7,7	11,8	38,5	0,05	0,39	0,093	0,6	165	221	19,7	0,23
№693/04г.	какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	0,027	0,285	0,023	0,4	172,2	178,4	11,44	0,339
пром.	Хлеб пшеничный, витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Фрукты свежие(бананы)	100	91	1,5		22,4	0,05	18	0	0	29	16	20	4
	итого		709,628	19,425	21,585	111,27	0,185	18,68	0,28	1,39	399,4	511,72	68,82	5,35
	Обед													
№139	Суп картофельный с горохом , с курицей	250/12,5	150	9,07	3,33	22,32	0,13	4,25	0,05	1	29,3	70,5	18,5	1,75
№433	Говядина тушеная	100	177	7,37	8,12	5	0,07	3,75	0,4	0,8	28,25	283,2	15,71	4,2
№511	Рис отварной	180	228	6,13	10,8	42,8	0,06	0,2	0,018	3	12	51,6	6,01	0,43
№686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15,2	0,001	0,065	0	0	3,094	2,795	0,055	0,002
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	103,07	0,393	0,3	30,74	0,061			0,58	15,47	11,858	5,09	0,339
пром.	Хлеб ржаной	70	117,225	2,43	0,376	26,98	0,07				16,24	73,68	8,645	0,756
пром.	Йогурт Чудо	125	88,16	2,072	1,925	14,7	0,03	0,262	0,012		171,28	143,69	12,188	0,07
	Итого		923,455	27,765	24,851	157,74	0,422	8,527	0,48	5,38	275,63	637,32	66,198	7,547

	Итого за день		1633,083	47,19	46,436	269,01	0,607	27,2	0,758	6,77	674,98	1149	135,02	12,89
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
Пятница														
	Завтрак													
№97/04	Сыр порционный	20	60,04	3,478	4,758		0,004	0,014	0,048		167,96	102,61		
№428/04	Колбаса отварная	80	218	8,8	9,2	1,3	0	0	0	0	25,5	118,95	15,5	1,05
№510/04	Каша гречневая	180	208	5,4	8,9	49,1	0,144				43,81	166,79	35,24	2,388
№631/04	Компот из свежих яблок с витамин.	200	117	0,18	0	26,6	0,02	0,4	0	2,5	32	26	16	0,6
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
	Итого		676,668	18,083	23,043	94,57	0,203	0,414	0,05	2,89	278,1	421,12	70,38	4,23
	Обед													
№71/04	винегрет овощной	100	116,63	0,88	10,13	5,26	0,066	7,33	0,9	4,6	13,71	47,9	11,28	0,8
№124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/5	137	5,16	8,75	10,88	0,06	18,46	0,01	0,5	43,3	47,6	22,1	0,8
№388	Котлета из горбуши	100	196	8,2	8,8	15,2	0,1	5,4	0,8	2,8	35,8	151,8	28,1	1
№520	Картофельное пюре	180	175	3,7	5,95	26,1	0,15	8,82	0,028	3	77,8	190,2	25,5	0,64
№685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0,18	0	0	2,3	3,7	1,95	0,8
пром.	Хлеб пшеничный,витаминный	50	73,628	0,225	0,185	17,57	0,035			0,39	8,84	6,776	3,64	0,194
пром.	сок	200	94	1		21,2	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3
пром.	Хлеб ржаной	40	67	1,391	0,215	15,42	0,04				9,282	42,108	4,94	0,432
	Итого		917,258	19,876	24	121,47	0,405	32,86	0,838	6,69	182,32	458,68	87,23	4,166
	Итого за день		1593,926	37,959	47,043	216,04	0,608	33,27	0,886	9,58	460,43	879,81	157,61	8,398
	норма в день		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
	Всего завтрак за 10 дней		6775,3	205,134	251,7	879,16	2,599	82,57	2,216	22,59	3726,1	4995,1	642,9	39
	в среднем за один день(завтрак)		677,53	20,5134	25,17	87,916	0,26	8,257	0,222	2,259	372,61	499,51	64,29	3,9
	Всего обед за 10 дней		9589,019	343,551	304,294	1439,7	5,395	348,1	2,82	39,22	2550	5792,6	1152,2	59,1
	в среднем за один день(обед)		959	34	30	144	0,54	35	0,28	4	255	579	115	6
	ВСЕГО (завтрак+обед)		1636	55	56	232	0,8	43	0,5	6	628	1079	180	10
	норма за 1 день(завтрак+обед)		1627	54	55,2	229,8	0,8	42	0,5	7,2	720	1080	180	10,2
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	%выполнения		101	102	101	101	100	103	101	86	87	100	100	96

Использованы документы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях 2004 г.
- 2) СанПин 2.4.5.2409-08"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обуч

щеобразовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая, с 1 марта в отварном виде
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Витаминизация 3 блюда, 60-70 мг. На одного ребенка.
4. Колбасные изделия используются только высшего сорта.
5. Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.) регулярно включать в рацион питания учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную в/с, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный с витаминным комплексом Валитек, хлеб зерновой.

