



Утверждаю
Директор ООО "Трест Общественного питания"

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ТОП"
Афоничев И.Д.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		525	17,40	24,58	80,23	640,6	
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	22,53	28,20	76,57	561,67	
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	ИТОГО ЗА Обед		950	27,81	35,17	135,82	886,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	67,74	87,95	292,62	2088,88	
День 2							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15,62	21,84	83,84	598,66	
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
ИТОГО ЗА Обед		910	51,49	11,95	92,02	682,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	114,25	40,26	234,90	1762,47	
День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		660	12,05	16,07	70,37	477,66	
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617

	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
ИТОГО ЗА Обед		825	32,29	31,12	112,03	853,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	70,17	80,45	248,96	1993,74	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА Обед		870	27,12	30,40	139,07	939,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	73,59	94,97	276,95	2257,68	
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	17,54	135,156	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	26,404	23,364	69,224	593,116	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	17,54	135,156	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА Обед		680	36,234	29,314	72,234	700,476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	73,218	63,418	211,458	1717,192	
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		525	18,35	30,40	74,88	645,35	
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		670	29,1	24,78	98,72	734,36	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА Обед		920	31,15	29,76	118,47	861,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	78,6	84,94	292,07	2241,06	
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
Обед	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Обед		850	31,38	19,24	130,61	823,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	72,24	64,03	288,97	2033,96	
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		510	13,30	20,60	83,09	602,5	
Завтрак льгота	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
ИТОГО ЗА Обед		880	44,71	28,40	148,96	1030,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	100,77	72,23	367,41	2555,88	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		445	33,69	34,54	78,58	738,06	
Обед	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА Обед		880	28,74	24,65	86,82	686,39	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	98,10	94,09	254,00	2214,71	
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Фрукты свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		600	10,98	10,84	73,75	442,6	
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
ИТОГО ЗА Завтрак льгота	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
ИТОГО ЗА Обед		910	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	71,61	79,24	248,48	2002,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20050	825,92	766,11	2694,81	20837,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2005	82,59	76,61	269,48	2083,744	

За 10 дней общее	Завтрак	5525	176,10	232,16	767,08	5925,63
	Завтрак льгота	5970	301,134	252,464	812,784	6617,176
	Обед	8675	343,854	277,154	1143,454	8362,946
За 10 дней в среднем	Завтрак	552,5	17,61	23,22	76,71	592,56
	Завтрак льгота	597	30,1134	25,2464	81,2784	661,7176
	Обед	867,5	34,3854	27,7154	114,3454	836,2946
За 10 дней в сутки	Завтрак	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Завтрак льгота	550				
	Обед	800				
За 10 дней в %	Завтрак	100,5%	20%	25%	20%	22%
	Завтрак льгота	109%	33%	27%	21%	24%
	Обед	108%	38%	30%	30%	31%



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ТОП"
Афонцев И.Д.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	22,53	28,20	76,57	561,67	
День 2							
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
День 3							
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные кури	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
День 4							
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
День 5							
Завтрак льгота	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	17,54	135,156	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	26,404	23,364	69,224	593,116	
День 6							
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		670	29,1	24,78	98,72	734,36	
День 7							
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
День 8							
Завтрак льгота	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
День 9							
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317

Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота	445	33,69	34,54	78,58	738,06	

День 10

Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	28,10	31,35	71,06	680,2	

За 10 дней общее	Завтрак льгота	5970	301,134	252,464	812,784	6617,176
------------------	----------------	------	---------	---------	---------	----------

За 10 дней в среднем	Завтрак льгота	597	30,1134	25,2464	81,2784	661,7176
----------------------	----------------	-----	---------	---------	---------	----------

За 10 дней в сутки	Завтрак льгота	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
--------------------	----------------	-----	-------	-------	--------	---------

За 10 дней в %	Завтрак льгота	109%	33%	27%	21%	24%
----------------	----------------	------	-----	-----	-----	-----

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 5-11 класс**

Прием пищи Завтрак основное		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		6010	601	
Пищевы е веществ а, г	Б	309,97	30,997	18,48
	Ж	260,9	26,09	35
	У	806,93	80,693	48,11
Энергетическая ценность (ккал)		6709	670,9	6709
В1, мг.		4,251	0,4251	0,25
В2, мг.		1,043	0,1043	0,06
С, мг.		390,864	39,0864	23,3
Fe, мг.		68,555	6,8555	4,09
Ca, мг.		2302,87	230,287	137,3
А, мг.		2,346	0,2346	0,14
Mg, мг.		1095,812	109,5812	65,33
D, мг.		0,248	0,0248	0,01
K, мг.		2742,426	274,2426	163,51
P, мг.		4551,982	455,1982	271,4
I, мг.		0,476	0,0476	0,03
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		2,754	0,2754	0,16
Car, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0

Школьники от 12 лет и старше

Директор ООО "ТОП"

Трест
Общественного
Питания

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Сыр твердый порциями	15	3.90	3.98	0.52	53.34	100	
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9.75	11.83	44.75	354.5	267	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
ИТОГО ЗА Завтрак		525	17,40	24,58	80,23	640,6		
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10.94	26.67	3.04	205.83	367 (1)	
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	24	106	
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.50	0.20	23.10	96	507	
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	ПЦи из квашеной капусты с картофелем	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139	
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	588	
	ИТОГО ЗА Обед		950	27,81	35,17	135,82	886,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	45,21	59,75	216,05	1527,21	
День 2								
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	268	
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15,62	21,84	83,84	598,66		
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Рассольник домашний	250	2.07	5.20	12.80	106.25	132	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508	
	Кнели рыбные припущенные	100	14.80	2.09	5.78	99.78	334	
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26.64	3.76	10.40	179.6	174	
	Квашеная капуста	100	1.80	0.10	3.00	23	48	
ИТОГО ЗА Обед		910	51,49	11,95	92,02	682,23		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	67,11	33,79	175,86	1280,89		
День 3								
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	
	Плоды свежие (мандарин)	150	1.20	0.30	11.25	57	112	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.12	6.58	23.72	182.5	165	
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	
ИТОГО ЗА Завтрак		660	12,05	16,07	70,37	477,66		
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15.00	10.71	9.29	188.57	412	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.90	100.7	128	
	о Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	
	об Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	
	Компот из яблок с лимонами	200	0.30	0.20	25.10	103	509	
	Каша ячневая вязкая	180	5.76	10.26	32.18	244.08	255	
	Сыр твердый порциями	15	3.90	3.98	0.52	53.34	100	
ИТОГО ЗА Обед		825	32,29	31,12	112,03	853,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	44,34	47,19	182,4	1330,95		
День 4								

Завтрак	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА Обед		40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	27,12	30,40	139,07	939,78	
День 5		1410	52,87	70,67	195,01	1628,72	
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	ИТОГО ЗА Завтрак	550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	17,54	135,156	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА Обед		680	36,234	29,314	72,234	700,476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	46,814	40,054	142,234	1124,076	
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		525	18,35	30,40	74,88	645,35	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
ИТОГО ЗА Обед		100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	31,15	29,76	118,47	861,35	
День 7		1445	49,5	60,16	193,35	1506,7	
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
Обед	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА Обед		180	3,78	7,92	19,62	165,6	429

ИТОГО ЗА Обед		850	31,38	19,24	130,61	823,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	47,78	41,16	216,99	1439,36	
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		510	13,30	20,60	83,09	602,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
ИТОГО ЗА Обед		880	44,71	28,40	148,96	1030,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	58,01	49	232,05	1633,04	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
Обед	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Обед		880	28,74	24,65	86,82	686,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	64,41	59,55	175,42	1476,65	
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		600	10,98	10,84	73,75	442,6	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
ИТОГО ЗА Обед		910	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	43,91	47,99	181,17	1340,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14200	519,954	509,314	1910,534	14288,576	

За 10 дней общее	Завтрак	5525	176,10	232,16	767,08	5925,63
	Обед	8675	343,854	277,154	1143,454	8362,946

За 10 дней в среднем	Завтрак	552,5	17,61	23,22	76,71	592,56
	Обед	867,5	34,3854	27,7154	114,3454	836,2946

За 10 дней в сутки	Завтрак	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Обед	800				

За 10 дней в %	Завтрак	100,5%	20%	25%	20%	22%
	Обед	108%	38%	30%	30%	31%

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 5-11 класс**

Прием пищи Завтрак ОВЗ		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		5575	557.5	
Пищевы е веществ а, г	Б	176,5	17,65	11,88
	Ж	232,26	23,226	35,16
	У	770,83	77,083	51,87
Энергетическая ценность (ккал)		5944,63	594,463	5944,63
В1, мг.		3,31	0,331	0,22
В2, мг.		0,772	0,0772	0,05
С, мг.		348,729	34,8729	23,47
Fe, мг.		34,583	3,4583	2,33
Ca, мг.		4103,848	410,3848	276,14
А, мг.		2,334	0,2334	0,16
Mg, мг.		793,768	79,3768	53,41
D, мг.		0	0	0
K, мг.		481,62	48,162	32,41
P, мг.		3997,336	399,7336	268,97
I, мг.		0.022	0,0022	0
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		0,646	0,0646	0,04
Car, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ТОП"
Афоничев И.Д.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше овз завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	15	3.90	3.98	0.52	53.34	100
	Каша пшениная молочная жидкая	250	9.75	11.83	44.75	354.5	267
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		525	17.40	24.58	80.23	640.6	
День 2							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.40	0.00	20.00	80	616
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15.62	21.84	83.84	598.66	
День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1.20	0.30	11.25	57	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.12	6.58	23.72	182.5	165
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		660	12.05	16.07	70.37	477.66	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15.52	24.08	4.16	293.54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	496
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Горошек зеленый	100	3.10	3.70	6.40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		540	25.75	40.27	55.94	688.94	
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38	112
	Батон нарезной	20	1.50	0.58	10.28	52.4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6.20	9.60	27.00	220	625
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61	494
		550	10.58	10.74	70.00	423.6	
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10.70	17.65	39.40	359.25	247
	Сыр твердый порциями	15	3.90	3.98	0.52	53.34	100
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		525	18.35	30.40	74.88	645.35	
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Йогурт	115	6.61	4.23	11.24	115.06	517
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105

	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		510	13,30	20,60	83,09	602,5	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
День 10							
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		600	10,98	10,84	73,75	442,6	

За 10 дней общес	Завтрак	5525	176,10	232,16	767,08	5925,63
За 10 дней в среднем	Завтрак	552,5	17,61	23,22	76,71	592,56
	Обед					
За 10 дней в сутки	Завтрак	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
		800				
За 10 дней в %	Завтрак	100,5%	20%	25%	20%	22%

СОГЛАСОВАНО

М. И. Масленова

«СОШ № 3»

1026600579422

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ТОП"

Афоничев И.Д.

Общество с ограниченной ответственностью "ТОП"

ОГРН 1116671009372

Возрастная категория:

Школьники от 12 лет и старше овз

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	ИТОГО ЗА Обед	950	27,81	35,17	135,82	886,61	
День 2							
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	ИТОГО ЗА Обед	910	51,49	11,95	92,02	682,23	
День 3							
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	ИТОГО ЗА Обед	825	32,29	31,12	112,03	853,29	
День 4							
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	ИТОГО ЗА Обед	870	27,12	30,40	139,07	939,78	
День 5							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	17,54	135,156	423
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	ИТОГО ЗА Обед	680	36,234	29,314	72,234	700,476	
День 6							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в красном соусе	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112

ИТОГО ЗА Обед		920	31,15	29,76	118,47	861,35	
День 7							
Обед	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Обед		850	31,38	19,24	130,61	823,9	
День 8							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
ИТОГО ЗА Обед		880	44,71	28,40	148,96	1030,54	
День 9							
Обед	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА Обед		880	28,74	24,65	86,82	686,39	
День 10							
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
ИТОГО ЗА Обед		910	32,93	37,15	107,42	898,38	

За 10 дней общее						
	Обед	8675	343,854	277,154	1143,454	8362,946
За 10 дней в среднем						
	Обед	867,5	34,3854	27,7154	114,3454	836,2946
За 10 дней в сутки		550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Обед	800				
За 10 дней в %						
	Обед	108%	38%	30%	30%	31%

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в
среднем за день цикла 5-11 класс**

Прием пищи Обед ОВЗ		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийнос ти
Наименование блюда				
Выход блюда		8725	872,5	
Пищевы е веществ а, г	Б	366,17	36,617	16,1
	Ж	294,9	29,49	29,17
	У	1270,58	127,058	55,85
Энергетическая ценность (ккал)		9099,28	909,928	9099,28
В1, мг.		88,117	8,8117	3,87
В2, мг.		1,543	0,1543	0,07
С, мг.		472,051	47,2051	20,75
Fe, мг.		92,303	9,2303	4,06
Ca, мг.		2366,013	236,6013	104,01
А, мг.		0,806	0,0806	0,04
Mg, мг.		1459,309	145,9309	64,15
D, мг.		0,298	0,0298	0,01
К, мг.		5217,661	521,7661	229,37
Р, мг.		5213,307	521,3307	229,17
I, мг.		0,476	0,0476	0,02
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		4,104	0,4104	0,18
Car, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0