



Согласовано  
МБОУ СОШ №3

Васютина Е.П.



Утверждаю:  
OOOO "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню

возрастной группы 7-10 лет (обеда)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Понедельник 1</b>														
<b>Обед</b>														
	Салат из квашеной капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0,00	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0,00	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
520	Биточек мясной (говядина) с том соусом	60/20	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,00	0,00	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>25,64</b>	<b>26,11</b>	<b>119,81</b>	<b>818,64</b>	<b>0,34</b>	<b>54,44</b>	<b>22,00</b>	<b>6,87</b>	<b>136,57</b>	<b>408,68</b>	<b>125,49</b>	<b>7,82</b>
	<b>Всего</b>	<b>1440</b>	<b>25,64</b>	<b>26,11</b>	<b>119,81</b>	<b>818,64</b>	<b>0,34</b>	<b>54,44</b>	<b>22,00</b>	<b>6,87</b>	<b>136,57</b>	<b>408,68</b>	<b>125,49</b>	<b>7,82</b>

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вторник 1</b>														
<b>Обед</b>														
70	Салат из квашеной капусты	60	0,47	3,08	1,5	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,9	8,74	0,37
197	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	200	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
	Картофель отварной	150												
374	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
883	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,3	4,56	0,15
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>34,18</b>	<b>17,82</b>	<b>80,22</b>	<b>619,18</b>	<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>451,36</b>	<b>117,12</b>	<b>5,51</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,18</b>	<b>17,82</b>	<b>80,22</b>	<b>619,18</b>	<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>451,36</b>	<b>117,12</b>	<b>5,51</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Среда 1</b>													
			<b>Обед</b>											
	Огурец соленый (нарезка)	30	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	0,00	1,52	15,80	25,46	17,40	0,54
140	Суп картофельный с макар изд (вермишль)	200	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
492	Плов из мяса птицы	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>41,98</b>	<b>26,91</b>	<b>110,01</b>	<b>856,62</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,53</b>	<b>281,72</b>	<b>115,04</b>	<b>9,14</b>
	<b>Всего</b>		<b>41,98</b>	<b>26,91</b>	<b>110,01</b>	<b>856,62</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,53</b>	<b>281,72</b>	<b>115,04</b>	<b>9,14</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
														3
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Четверг 1</b>													
			<b>Обед</b>											
71	Зеленый горошек консервированный	30	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0,00	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
т.т.к	Оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
631	Компот из с/ф	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00	0,00	0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>25,70</b>	<b>17,96</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,54</b>	<b>115,00</b>	<b>61,40</b>	<b>6,59</b>	<b>112,47</b>	<b>429,16</b>	<b>102,98</b>	<b>9,51</b>
	<b>Всего</b>		<b>25,70</b>	<b>17,96</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,54</b>	<b>115,00</b>	<b>61,40</b>	<b>6,59</b>	<b>112,47</b>	<b>429,16</b>	<b>102,98</b>	<b>9,51</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														

															4
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Пятница 1</b>														
			<b>Обед</b>												
418	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	
132	Уха рыбацкая	200	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,80	43,33	1,49	
333	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	
638	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	25,80	8,40	0,64	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>24,03</b>	<b>14,77</b>	<b>117,69</b>	<b>700,91</b>	<b>0,44</b>	<b>32,46</b>	<b>43,30</b>	<b>5,46</b>	<b>205,43</b>	<b>426,71</b>	<b>109,71</b>	<b>6,28</b>	
	<b>Всего</b>		<b>24,03</b>	<b>14,77</b>	<b>117,69</b>	<b>700,91</b>	<b>0,44</b>	<b>32,46</b>	<b>43,30</b>	<b>5,46</b>	<b>205,43</b>	<b>426,71</b>	<b>109,71</b>	<b>6,28</b>	
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)															
															5
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Понедельник 2</b>														
			<b>Обед</b>												
71	Нарезка овощная (огурец соленый)	30	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0,00	1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	
135	Суп крестьянский с крупой	200	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	
390	Куры отварные	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	
534	Капуста тушеная	150	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36	
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Итого		<b>34,35</b>	<b>24,15</b>	<b>84,11</b>	<b>699,22</b>	<b>0,44</b>	<b>116,42</b>	<b>60,00</b>	<b>5,54</b>	<b>208,84</b>	<b>457,71</b>	<b>126,83</b>	<b>10,31</b>	
	<b>Всего</b>		<b>34,35</b>	<b>24,15</b>	<b>84,11</b>	<b>699,22</b>	<b>0,44</b>	<b>116,42</b>	<b>60,00</b>	<b>5,54</b>	<b>208,84</b>	<b>457,71</b>	<b>126,83</b>	<b>10,31</b>	



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
														6
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вторник 2</b>														
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	30	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49
170	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30
	Фрикадельки из птицы с том соусом	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,10	188,21	25,19	2,03
297	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
631	Сок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>37,65</b>	<b>33,70</b>	<b>110,08</b>	<b>896,63</b>	<b>0,42</b>	<b>29,81</b>	<b>133,20</b>	<b>4,71</b>	<b>267,80</b>	<b>566,09</b>	<b>138,89</b>	<b>7,77</b>
	<b>Всего</b>		<b>37,65</b>	<b>33,70</b>	<b>110,08</b>	<b>896,63</b>	<b>0,42</b>	<b>29,81</b>	<b>133,20</b>	<b>4,71</b>	<b>267,80</b>	<b>566,09</b>	<b>138,89</b>	<b>7,77</b>
<b>10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)</b>														
														7
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
по сбор.			Б	Ж	У	ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среда 2</b>														
<b>Обед</b>														
	Салат из квашенной капусты	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96
208	Суп картофельный с вермишелью	200	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52
248	Котлета рыбная (минтай) с том соусом	80	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83
520	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>35,15</b>	<b>20,08</b>	<b>120,41</b>	<b>804,76</b>	<b>0,61</b>	<b>49,85</b>	<b>52,40</b>	<b>9,20</b>	<b>203,86</b>	<b>590,94</b>	<b>189,82</b>	<b>7,64</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,15</b>	<b>20,08</b>	<b>120,41</b>	<b>804,76</b>	<b>0,61</b>	<b>49,85</b>	<b>52,40</b>	<b>9,20</b>	<b>203,86</b>	<b>590,94</b>	<b>189,82</b>	<b>7,64</b>

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Четверг 2</b>													
			<b>Обед</b>											
	Салат из квашенной капусты	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	0,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45
135	Суп из овощей	200	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	0,00	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83
436	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	0,00	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90
	Компот из свежих яблок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>24,05</b>	<b>30,90</b>	<b>89,28</b>	<b>737,22</b>	<b>0,89</b>	<b>60,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,03</b>	<b>95,76</b>	<b>415,88</b>	<b>125,62</b>	<b>9,38</b>
	<b>Всего</b>		<b>24,05</b>	<b>30,90</b>	<b>89,28</b>	<b>737,22</b>	<b>0,89</b>	<b>60,25</b>	<b>0,00</b>	<b>7,03</b>	<b>95,76</b>	<b>415,88</b>	<b>125,62</b>	<b>9,38</b>
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет ( горячие завтраки и обеды)														
														9
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Пятница 2</b>													
			<b>Обед</b>											
	Зеленый горошек консервированный	30	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	0,00	2,42	20,13	37,03	19,86	0,63
206	Суп картофельный с горохом	200	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
205	Котлета по Хлыновски с том соусом	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
332	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
631	Кисель	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	<b>Итого</b>		<b>30,33</b>	<b>26,63</b>	<b>124,79</b>	<b>861,72</b>	<b>0,65</b>	<b>18,11</b>	<b>51,13</b>	<b>11,29</b>	<b>138,19</b>	<b>355,59</b>	<b>118,81</b>	<b>9,39</b>
	<b>Всего</b>		<b>30,33</b>	<b>26,63</b>	<b>124,79</b>	<b>861,72</b>	<b>0,65</b>	<b>18,11</b>	<b>51,13</b>	<b>11,29</b>	<b>138,19</b>	<b>355,59</b>	<b>118,81</b>	<b>9,39</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>313,06</b>	<b>239,03</b>	<b>1063,01</b>	<b>7684,88</b>	<b>5,34</b>	<b>534,06</b>	<b>597,56</b>	<b>70,55</b>	<b>1576,13</b>	<b>4383,84</b>	<b>1270,31</b>	<b>82,75</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>31,31</b>	<b>23,90</b>	<b>106,30</b>	<b>768,49</b>	<b>0,53</b>	<b>53,41</b>	<b>59,76</b>	<b>7,06</b>	<b>157,61</b>	<b>438,38</b>	<b>127,03</b>	<b>8,28</b>