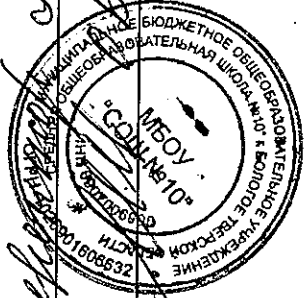


" УТВЕРЖДАЮ "

директор МБОУ "СОШ №10"
А.В.С.И.И.



" УТВЕРЖДАЮ "

Генеральный 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	Ca	Mg	Fe	C
			Б	Ж	У	С					
День 1											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,06	54,30	293,00	147,07	44,33	2,37	0,96	
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:		530	16,27	17,68	76,95	531,39	336,36	98,10	3,76	11,12	
<i>Обед</i>											
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92	
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25	
Картофельное пюре	128	150	3,45	6,77	23,96	180,00	49,97	1,17	1,22	21,35	
Тефтели 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	23,79	28,69	75,73	717,61	168,99	58,77	4,39	49,40	
День 2											
<i>Завтрак</i>											
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16	
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:		500	22,74	17,41	74,48	544,60	76,73	66,41	4,10	17,06	
<i>Обед</i>											
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	
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41	
Котлета рыбная	234	90	10,94	7,74	13,45	197,41	62,00	35,01	1,25	0,56	
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:		790	23,32	21,09	100,33	778,71	140,11	99,68	4,44	11,58	

День 3

Завтрак

Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8,21	12,21	36,50	289,09	144,22	65,50	1,90	0,87
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:		530	15,88	18,83	59,15	527,48	333,51	119,27	3,29	11,03

Обед

Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Гуляш куриный	260	90	13,09	15,11	2,60	198,90	19,62	19,82	2,75	0,82
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:		760	26,40	25,72	91,02	761,88	109,76	80,36	5,90	11,19

День 4

Завтрак

Картофельное пюре	128	150	2,88	5,65	19,97	150,00	41,65	23,97	0,90	15,57
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	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		500	17,81	11,97	71,48	481,30	127,00	103,25	2,85	19,87

Обед

Суп с рыбными консервами	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	1,01	7,29
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	524,57	39,33	58,74	4,14	9,25
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:		760	29,75	50,70	67,25	891,90	112,86	114,16	6,28	26,82

День 5

Завтрак

Запеканка творожная с повидлом	223	150/40	26,59	20,22	51,68	428,48	314,93	38,17	1,75	0,59
Чай с сахаром	376	180	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02

Фрукты сезонные		130	0,05	0,52	12,74	60,91	10,40	54,60	0,78	13,00
Итого за завтрак:		500	26,69	20,76	76,97	539,62	334,62	93,94	2,76	13,61
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и каргофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи соленные в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
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
Итого за обед:		760	35,44	20,62	94,32	761,89	129,64	105,56	5,09	26,49

День 6

Завтрак

Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5,45	9,86	2,66	303,63	119,06	33,14	0,57	0,87
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:		550	14,56	15,176	25,59	533,02	182,21	86,15	2,78	10,99

Обед

Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Овощи соленные в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Котлета мясная	268	90	12,96	18,43	10,80	240,94	10,48	30,03	0,83	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
Итого за обед:		760	36,40	32,14	98,83	834,19	99,26	87,29	7,19	11,94

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
Хлеб 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

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

Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	28,46	18,30	91,82	705,95	110,24	107,43	4,76	20,34

День 8

Завтрак

Каша молочная "Дружба" с маслом	173	200	5,52	10,16	30,43	236,36	121,25	33,83	0,73	0,87
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	ПП	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:		530	13,19	16,776	53,08	474,75	310,54	87,6	2,12	11,03

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Тефтели 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	ПП	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	28,57	25,15	87,68	752,32	129,07	192,78	7,76	20,74

День 9

Завтрак

Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
Чай с сахаром	376	200	0,05	0,02	13,94	55,81	10,32	1,30	0,25	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		500	22,63	17,27	60,54	485,81	72,87	62,57	3,40	16,18

Обед

Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Картофельное пюре	128	150	3,45	6,77	23,96	180,00	49,97	1,17	1,22	21,35
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 пшеничный	ПП	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	26,86	24,33	88,88	753,67	205,38	114,71	5,14	48,74
День 10										
Завтрак										
Ленивые 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 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
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
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:		770	26,49	23,23	69,80	657,57	119,50	98,00	5,29	26,78