



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ №1 г. Зубцова

/Силаева Е.Г./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Компит-О»

/Тимогина Д.А./

**Примерное 10-ти дневное меню горячего питания (обедов)
учащихся 1-4 классов в МБОУ СОШ №1 г. Зубцова**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины								№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
День 1 (Понедельник) 7-11 лет															
Обед															
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0,06	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82
	Гуляш из говядины	90	12,024	12,672	2,943	147,6	0,009	1,08	0	21,24	105,327	18,243	1,8	0,045	246
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,093	38,55	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,564	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	11,04	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		25,646	23,601	88,259	648,238	0,3191	12,32	120	113,04	428,372	202,008	368,594	0,2855	
День 2 (Вторник) 7-11 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины								№ ТК(Вариант 1)
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Обед															
	Икра кабачковая	60	1,638	4,308	8,724	80,28	0,0228	2,802	0	54,558	33,48	10,86	0,444	0,0234	73
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,22	118,6	0,182	4,66	0	34,14	0,918	28,46	1,64	0,058	102
	Плов из птицы	240	20,26	11,34	41,92	363,2	0,15	6,9	21,16	53,37	197,95	62,05	2,16	0,16	291
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		28,91	20,668	103,984	736,404	0,4008	14,362	21,16	151,768	270,348	108,97	5,168	0,2474	

День 3 (среда) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)	
Обед																
	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,84	3,606	4,956	79,14	0,0102	3,99	0	21,276	24,378	12,414	0,792	0,0462	50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66	0,038	88	
	Грица тушеная в соусе	90	9,837	9,423	2,637	135	0,036	0,297	26,37	26,136	65,943	12,141	0,855	0,072	290/330	
	Изделия макаронные отварные	150	5,517	4,516	26,45	210,984375	0,583	0	0	4,8583	37,1666	21,116	1,108	0,0255	130401	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	Итого Обед:		20,706	22,345	77,365	664,848375	0,7248	17,507	146,37	115,0703	227,7276	82,011	364,309	0,2117		
День 4 (четверг) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)	
Обед																
	Салат из квашеной капусты	60	1,026	3	5,076	51,42	0,012	11,886	0	31,34	20,3712	9,6066	0,402	0,0162	47	
	Суп куриный с вермишелью	200	2,052	4,434	9,296	92,6	0,04	0,4	10	22,84	30,8	8,54	0,52	0,028	113	
	Котлеты рыбные	90	10,044	12,285	12,114	199,629	0,047	0,252	36,99	37,53	136,377	31,293	1,188	0,114545	234	
	Пюре картофельное	150	3,27	4,94	21,99	145,6	0,15	12,96	16,87	52,52	96,84	32,97	1,22	0,13	130101	
	Компот из ягод см	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62			
	Итого Обед:		19,012	25,463	88,596	663,573	0,295	25,498	63,86	153,93	322,3882	90,0096	4,25	0,294745		

День 5 (пятница) 7-11 лет		Минеральные вещества											№ ТК(Вариант 1)				
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)		
Обед	Винегрет Овощной	60	0,8418	6,024	4,374	75,06	0,024	5,778	0	18,738	25,962	11,71	0,4968	0,038	67		
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,318	76,2	0,058	8,3	0	27,88	39,42	16,6	0,62	0,038	99		
	Голубцы с соусом	240	18,408	36,672	26,064	507,912	0,144	37,512	0	350,4	0	46,656	3,168	0,192	297		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	200102		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,298			
	Итого Обед:		23,6198	47,526	74,756	827,096	0,2756	52,19	120	420,418	126,422	93,606	365,1788	0,2336			
День 6 (понедельник) 7-11 лет																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)		
Обед	Салат из свежкл с зеленым горошком	60	0,9882	2,4732	4,3764	43,74	0,027	4,116	0	16,998	24,966	11,0358	0,783	0,0216	53		
	Рассолыник Ленинградский	200	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74	0,046	96		
	Плов из птицы	240	20,26	11,34	41,92	363,2	0,15	6,9	21,16	53,37	197,95	62,05	2,16	0,16	291		
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0,006	200102		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,2336			
	Итого Обед:		25,4822	18,6892	96,0004	667,064	0,297	17,716	21,16	103,388	306,296	100,0258	4,607	0,2336			

День 7 (вторник) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Обед																
	Икра кабачковая	60	1,638	4,308	8,724	80,28	0,0228	2,802	0	54,558	33,48	10,86	0,444	0,0234	73	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82	
	Котлеты рыбные	90	10,044	12,285	12,114	199,629	0,047	0,252	36,99	37,53818	136,377	31,293	1,188	0,114545	234	
	Картофельное пюре	130	3,27	4,94	21,99	145,6	0,15	12,96	16,87	52,52	96,84	32,97	1,22	0,13	130101	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	4,6	21,2	5	0,624	0,006			
	Итого Обед:		19,494	26,309	88,574	676,433	0,3094	25,154	173,86	207,7962	371,417	114,663	364,726	0,335945		
День 8 (среда) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Обед																
	Салат картофельный с супцом	60	0,726	4,7058	5,376	66,84	0,033	3,6216	0	11,112	25,2618	9,126	0,408	0,0234	37	
	Суп куриный с вермишелью	200	2,052	4,434	9,296	92,6	0,04	0,4	10	22,84	30,8	8,54	0,52	0,028	113	
	Биточки рубленые куриные	90	15,89625	14,49	13,41	247,7	0,063	1,2375	46,71	42,093	141,345	17,352	1,2825	0,12375	120611	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,55	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302	
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0,4	0	0	0	0,06			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	4,6	21,2	5	0,624	0,006			
	Итого Обед:		29,89225	30,5268	106,752	825,214	0,3905	5,2591	56,71	100,565	439,3318	178,443	7,6945	0,29365		

