

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №1 г. Зубцова



Силаева Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Компиг-О»

/Тимогина Д.А./



Единое примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтраков и обедов) учащихся 5-11 классов в МБОУ СОШ №1 г. Зубцова

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг			
День 1 (понедельник) 11-18 лет																	
Завтрак																	
	Макаронны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23	0,128	204		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018			
	Итого завтрак:		17,12	18,79	81,01	561,64	0,15	0,25	127,20	316,93	244,17	32,66	2,18	0,15			
Обед																	
	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6	0,1	70		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	82		
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2	0,05	246		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	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	0,3625			
	Итого Обед:		29,3801	27,2516	99,1525	738,138	0,3798	15,975	120	137,509	501,38	242,025	370,191	0,3625			
	Итого Завтрак+Обед:		46,50	46,04	180,16	1299,78	0,53	16,23	247,20	454,43	745,55	274,69	372,37	0,51			
День 2 (вторник) 11-18 лет																	
Завтрак																	
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,15	11,16	35,29	271,42	0,18	1,11	55,23	131,52	175,59	45,33	1,17	0,161905	182		
	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	3		
	Чай с лимоном	200 -	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338		
	Итого завтрак:		9,18	12,16	70,57	432,76	0,23	13,94	55,23	166,42	207,79	59,33	3,97	0,19			
Обед																	
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73		
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,225	5,825	0	42,675	1,13	35,575	2,05	0,0725	102		
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,982	75,53	2,62	0,186667	291		
	Компот из ягод см	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3625			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3625			
	Итого Обед:		34,4785	27,0465	122,218	880,104	0,491	18,895	25,76	208,277	335,912	136,805	6,334	0,304167			
	Итого Завтрак+Обед:		43,66	39,21	192,78	1312,86	0,72	32,84	80,99	374,70	543,70	196,14	10,31	0,49			

День 3 (среда) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
Завтрак														
	Пудинг из творога со ступенным молоком	200	25,89	20,26	66,31	551,42	0,14	0,89	125,10	362,89	401,62	53,97	1,62	0,542857
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	14,76	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	0,156
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018
	Итого завтрак:		32,56	25,78	112,97	819,26	0,25	2,19	157,10	499,29	530,91	78,91	2,42	0,72
Обед														
	Салат из свежлы отварной с чесноком	100	1,4	6,01	8,26	131,9	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,69	1,32	0,077
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475
	Птица тушенная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,33	29,3	29,04	73,27	13,49	0,95	0,08
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18125	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	0,0306
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024
	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	
	Итого Обед:		23,815	27,69	87,8225	792,75525	0,2335	23,355	149,3	142,98	268,54	100,285	365,319	0,2651
	Итого Завтрак+Обед:		56,38	53,47	200,79	1612,02	0,49	25,54	306,40	642,27	799,45	179,20	367,74	0,99
День 4 (четверг) 11-18 лет														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
Завтрак														
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,91	12,40	35,83	288,57	0,17	0,91	52,19	142,50	223,79	67,44	1,64	0,161905
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02
	Итого завтрак:		9,88	13,40	70,91	447,91	0,22	10,94	52,19	174,30	254,39	80,44	4,36	0,19
Обед														
	Салат из кашеной капусты	100	1,707	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,67	0,027
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,01	41,7	151,53	34,77	1,32	0,127273
	Пюре картофельное	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,24	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156
	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
	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:		21,97964	30,91655	100,048	772,304	0,351	36,142	73,75	195,217	378,19	108,62	5,024	0,351273
	Итого Завтрак+Обед:		31,86	44,32	170,96	1220,22	0,57	47,09	125,94	369,51	632,58	189,06	9,38	0,54

День 5 (пятница) 11-18 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	127,03	149,26	35,45	0,77	0,133333	175
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,01	14
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	377
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	
	Итого завтрак:		7,50	18,50	57,50	427,96	0,12	3,74	92,19	148,33	173,46	40,45	1,39	0,15	
Обед															
	Винегрет Овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,632	0	31,23	43,27	19,52	0,83	0,038	67
	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,13	95,25	0,0725	10,375	0	34,85	49,275	20,75	0,775	0,0475	99
	Голубцы с соусом	280	21,46667	42,78167	30,403333	592,5616667	0,163333	43,75	0	408,8	0	54,425	3,686667	0,221667	297
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	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	0,62		
	Итого Обед:		27,55417	58,64917	83,823333	980,8356667	0,324833	64,357	120	498,28	153,585	113,335	366,1817	0,337167	
	Итого Завтрак+Обед:		35,05	77,15	141,32	1408,79	0,44	68,10	212,19	646,61	327,04	153,78	367,57	0,49	
День 6 (понедельник) 11-18 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
	Макароны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23	0,128	204
	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	376
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	338
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	
	Итого завтрак:		15,51	16,92	69,19	493,74	0,13	10,25	115,20	327,00	232,68	33,32	3,95	0,15	
Обед															
	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,633333	4,116667	7,283333	72,9	0,045	6,86	0	28,33	41,61	18,39	1,3	0,036	53
	Рассольник Ленинградский	250	2,0175	5,08	11,98	107,25	0,0925	8,375	0	29,15	56,725	24,175	0,925	0,0575	96
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,9867	75,53	2,62	0,186667	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:		29,91083	23,80067	110,41633	778,204	0,3655	23,635	25,76	132,152	377,3217	125,695	5,769	0,286167	
	Итого Завтрак+Обед:		45,42	40,72	179,61	1271,94	0,50	33,89	140,96	459,15	610,00	159,02	9,72	0,44	

День 7 (вторник) 11-18 лет													№ ТК(Вариант 1)					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,81	10,21	30,83	239,04	0,07	1,11	55,23	127,40	112,56	19,33	0,44	0,161905	181			
	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				
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	0,01	377			
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0				
	Итого завтрак:		7,52	18,06	56,44	419,38	0,09	3,94	95,23	148,70	136,76	24,33	1,06	0,18				
Обед	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73			
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	82			
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,1	41,7	151,53	34,77	1,32	0,127273	234			
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101			
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	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	0,62	0,039773				
	Итого Обед:		22,71864	32,52255	102,3205	802,004	0,37	31,777	181,344	268,779	439,178	137,199	365,639	0,399773				
	Итого Завтрак+Обед:		30,24	50,58	158,76	1221,38	0,46	35,72	276,57	417,48	575,94	161,53	366,70	0,58				
День 8 (среда) 11-18 лет													№ ТК(Вариант 1)					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,51	386,20	0,13	0,03	432,75	137,40	301,03	21,51	3,50	0,689655	210			
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	0,188	382			
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,018				
	Кондитерские изделия	30-	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018				
	Итого завтрак:		26,17	39,49	52,99	672,04	0,26	1,62	469,15	300,25	464,89	53,79	4,65	0,90				
Обед	Салат картофельный с супцом	100	1,21	7,843	8,962	111,4	0,055	6,036	0	18,52	42,103	15,21	0,68	0,039	37			
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,61	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113			
	Биточки рубленые куриные	100	17,66	16,1	14,9	275,225	0,07	1,37	51,9	46,775	157,05	19,28	1,42	0,1375	120611			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302			
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0,022	0	0	0,4	0	0	0,06	0	200102			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,024	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	0,03525				
	Итого Обед:		34,375	32,0586	121,852	969,199	0,4712	7,906	64,4	121,329	520,363	215,755	9,146	0,3525				
	Итого Завтрак+Обед:		60,55	71,55	174,84	1641,24	0,73	9,52	533,55	421,57	985,25	269,55	13,79	1,25				

День 9 (четверг) 11-18 лет		Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ценность		Витамины		Минеральные вещества -								№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)			
Завтрак																						
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,15	11,16	35,20	271,42	0,18	1,11	55,24	131,52	175,59	45,33	1,17							182		
	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							0,161905		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,24							0,006		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20							0		
	Итого завтрак:		9,12	12,16	70,28	430,76	0,23	11,14	55,24	163,32	206,19	58,33	3,85							0,19		
Обед																						
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,667							0,027		
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	1,13	35,575	2,05							0,0725		
	Пицца тушеная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,33	29,3	29,04	73,27	13,49	0,95							0,08		
	Рис отварной	180	4,452	5,076	49,176	260,304	0,48	0	16,2	18,936	98,22	32,292	0,744							0,024		
	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		
	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							0,624		
	Итого Обед:		25,6795	26,6485	114,091	812,178	0,8191	26,565	165,5	166,294	267,612	116,008	365,305							0,2335		
	Итого Завтрак+Обед:		34,80	38,81	184,37	1242,94	1,05	37,71	220,74	329,62	473,80	174,34	369,16							0,42		
День 10 (пятница) 11-18 лет																						
№ п/п	Наименование	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)							
Завтрак																						
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	124,45	149,94	34,72	0,57		174							
	Бутерброд с сыром	30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	125,28	86,40	8,51	0,44		3							
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		377							
	Итого завтрак:		11,06	17,82	69,45	483,30	0,09	3,84	105,29	263,93	240,74	45,63	1,37		0,21							
Обед																						
	Салат из свежлы отварной с чесноком	100	1,4	6,01	8,26	131,9	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,69	1,32		50							
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825		88							
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5541	25,62	223,29	14,8	4,72		261							
	Издалия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33		130401							
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06		0							
	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		200102							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		0							
	Итого Обед:		25,065	25,944	91,8325	808,154	0,3805	51,285	5541	125,86	395,52	90,555	9,119		330902							
	Итого Завтрак+Обед:		36,13	43,77	161,28	1291,45	0,47	55,13	5646,29	389,79	636,26	136,18	10,49		330902							
	Итого за 10 Дней		420,58	505,61	1744,88	13322,63	5,97	361,77	7790,83	4505,14	6329,58	1893,48	1897,24		7,47							
	Среднее за 10 дней:		42,05838	50,561	174,48781	1352,262639	0,597015	36,17684	779,0834	450,5137	632,9582	189,348	189,7237		0,747457							