

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ "Школа с. Игнатьево"
Ольга Васильевна Р.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.



примерное 10-дневное меню для организации
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 11-17 лет

(в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

Наименование блюда	№	ТТ	К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
					Б	Ж	У					
День 1												
Завтрак												
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173		250	10,75	13,82	67,87	366,25	183,83	55,41	2,96	1,20	
Чай с сахаром	376		200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03	
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:			600	18,43	20,44	91,92	610,22	374,15	109,31	4,38	11,37	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	88		250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16	
Салат из свеж. капусты	45		100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,05	
Макароны отварные	203		180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,00	
Тефтели с соусом (мясные)	278		100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92	
Чай с сахаром	376		200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	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:			945	37,11	33,62	94,55	845,95	159,09	79,78	4,70	39,20	
День 2												
Завтрак												
Овощи соленные в нарезке	70		100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50	
Рагу из птицы	289		300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39	
Чай с сахаром	376		200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03	
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00	
Итого за завтрак:			650	34,29	20,718	66,59	557,81	106,38	87,62	4,56	22,917	
Обед												
Суп картофельный с горохом	102		250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17	
Салат из моркови	71		100	1,24	0,09	11,61	52,30	26,07	36,48	0,68	4,80	
Ленивые голубцы	287		300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,94	
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:			935	35,87	25,26	107,78	840,32	217,77	161,45	8,79	43,64	
День 3												
Завтрак												
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173		250	10,26	15,26	45,62	361,36	180,27	81,87	2,37	10,08	
Чай с сахаром	376		200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03	
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:			600	17,94	21,88	69,67	605,33	370,59	135,77	3,79	20,25	
Обед												
Рассольник Ленинградский	96		250	2,01	5,09	11,98	107,25	29,15	24,17	0,92	8,37	
Овощи соленные в нарезке	70		100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,50	
Каша гречневая	302		180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00	
Гуляш куриный	260		100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	3,06	0,92	
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:			890	40,09	29,90	92,13	828,04	114,06	231,69	10,91	12,82	
День 4												
Завтрак												
Рис отварной	304		180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14	
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		50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00	
Итого за завтрак:			550	21,03	12,97	105,49	631,06	90,99	101,28	2,74	6,44	
Обед												
Суп картофельный с вермишелью	103		250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25	
Салат из квашен. капусты	45		100	1,7	5,00	8,45	85,70	52,24	16,01	0,66	19,81	
Саркое по-домашнему(мясо)	259		280	19,67	47,19	26,51	612,00	45,89	68,54	4,83	10,80	
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:			905	29,28	55,64	81,60	1013,24	149,65	120,33	7,95	39,68	

День 5

Завтрак

Запеканка творожная с повидлом	223	210/40	34,98	26,60	68,00	563,15	414,38	50,22	2,30	0,2
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,0
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,0
Итого за завтрак:		550	35,44	27,02	91,75	665,82	432,70	93,52	3,16	10,8

Обед

Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,0
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,6
Макароны отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	100	15,85	15,23	14,80	260,00	54,35	20,18	3,29	0,82
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:		920	43,63	40,31	102,44	980,01	196,83	89,11	8,25	23,96

День 6

Завтрак

Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6,81	12,32	3,32	379,53	148,82	41,42	0,71	1,08
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
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:		620	15,93	17,638	27,65	614,5	213	94,56	2,95	11,207

Обед

Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из квашен. капусты	45	100	1,7	5,00	8,45	85,70	52,24	16,01	0,66	19,81
Плов с курой	291	280	23,63	13,79	51,01	418,11	50,51	75,49	2,59	9,13
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:		890	33,29	22,34	117,25	882,74	155,41	129,62	5,54	39,02

День 7

Завтрак

Макароны с сыром	204	300	18,26	21,48	46,08	451,44	398,52	27,42	1,64	0,30
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	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		550	25,72	24,65	62,52	667,54	545,1	47,42	2,37	1,6

Обед

Ци из свежей капусты с картофелем	88	250	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23,00	1,28	21,16
Салат из моркови	71	100	1,24	0,09	11,61	52,30	26,07	36,48	0,68	4,80
Каша гречневая	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета мясная	268	100	14,40	20,48	12,01	267,72	11,65	33,37	2,93	0,00
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:		905	38,06	40,05	109,54	990,88	147,47	267,28	11,34	26,39

День 8

Завтрак

Каша молочная "Дружба" с маслом	173	250	6,90	12,70	38,03	295,45	151,56	42,28	0,91	1,08
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		620	16,3	19,518	62,28	585,62	345,88	98,58	2,57	11,247

Обед

Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,10	14,34	167,25	45,30	47,35	1,26	9,11
Салат из свеж. капусты	45	100	1,3	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Чай из пиццы	289	300	21,93	20,10	26,04	372,00	63,06	66,32	3,30	19,39
Потот 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:		910	37,66	33,76	94,09	873,93	177,8	153,41	6,32	46,32

День 9

Завтрак

Пшеничные голуцы	287	300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,0
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,0
Итого за завтрак:		550	23,44	16,26	84,90	579,00	125,58	75,97	3,61	27,0
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,0
Овощи соленные в нарезке	70	100	8,00	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	0,60	3,5
Макароны отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,0
Тефтели с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,9
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,0
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,0
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,0
Итого за обед:		830	45,55	29,02	101,99	853,18	160,83	85,03	5,38	20,5
День 10										
Завтрак										
Оладьи с повидлом	401	250	17,56	17,38	108,00	545,11	193,66	75,61	3,45	0,94
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	18,02	17,80	131,75	647,78	211,98	118,91	4,31	10,97
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
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	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:		910	25,98	21,90	121,54	863,29	157,65	150,45	5,38	21,34