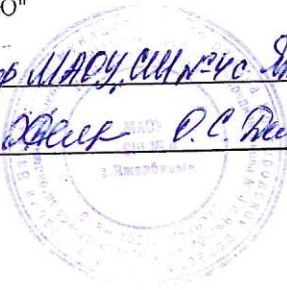


ТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ СШ № 4 с. Жембича"
Директор О.С. Румянцева



"ТВЕРЖДАЮ"

Ген. 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	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
ша молочная пшеничная вязкая с слом сливочным	173	200	8,60	11,06	54,30	293,00	147,07	44,33	2,37	0,96
й с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
пр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
рукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	16,28	17,68	78,35	536,97	337,39	98,23	3,79	11,13
Обед										
и из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
лат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
картоны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
фтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
й с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	25,80	27,71	82,22	733,31	131,16	65,74	3,98	28,05
День 2										
Завтрак										
оши соленые в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
гу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
й с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,00	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		540	25,72	17,13	51,61	443,81	82,67	68,57	3,61	18,29
Обед										
п картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
лат из моркови	71	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	21,88	0,41	2,88
нивые голубцы	287	250	15,82	13,00	26,77	287,00	84,50	54,03	1,89	22,45
мпот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		770	30,24	20,84	94,42	728,13	181,28	128,95	7,24	35,00
День 3										
Завтрак										
ша молочная из овсяных хлопьев с слом	173	200	8,21	12,21	36,50	289,09	144,22	65,50	1,90	0,87
й с сахаром	376	200	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
пр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
рукты 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										
хольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
оши соленые в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
ла гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
яш куриный	260	90	13,09	15,11	2,60	198,90	19,62	19,82	2,75	0,82
й с сахаром	376	200	0,05	0,02	12,55	50,23	9,29	1,17	0,23	0,02
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	33,30	25,95	79,63	726,16	92,85	191,75	9,24	9,64
День 4										
Завтрак										
с отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,70	2,40	19,00	0,53	0,00
ба тушенная в томате с овощами	229	120	11,69	5,93	4,56	126,32	46,87	58,22	1,01	3,57
мпот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		500	18,58	11,69	88,19	541,00	87,75	98,28	2,48	4,30
Обед										
т картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
лат из квашен. капусты	45	60	1,02	3,01	5,07	51,42	31,34	9,60	0,40	11,88
ркое по-домашнему(мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	524,57	39,33	58,74	4,14	9,25
й с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
еб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
еб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	25,25	46,33	70,94	867,88	116,35	98,66	6,29	27,76

День 5										
Завтрак										
пеканка творожная с повидлом	223	150/40	26,59	20,22	51,68	428,48	314,93	38,17	1,75	0,59
ай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
рукты сезонные		130	0,05	0,52	12,74	60,91	10,40	54,60	0,78	13,00
Итого за завтрак:		520	26,70	20,76	78,37	545,20	335,65	94,07	2,79	13,62
Обед										
орщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
алат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
акароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
рус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
отлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
ай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
леб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	31,42	33,23	89,25	843,53	162,82	69,52	6,87	17,99
День 6										
Завтрак										
аша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5,45	9,86	2,66	303,63	119,06	33,14	0,57	0,87
ай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
йцо вареное	209	40	6,08	4,60	0,28	63,00	39,86	6,24	1,02	0,10
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
рукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	14,57	15,178	26,99	538,6	183,24	86,28	2,81	10,997
Обед										
уп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
алат из квашен. капусты	45	60	1,02	3,01	5,07	51,42	31,34	9,60	0,40	11,88
лов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
асель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
леб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	28,69	17,81	103,09	765,08	121,45	106,96	4,68	30,03
День 7										
Завтрак										
акароны с сыром	204	250	15,22	17,90	38,40	376,20	332,10	22,85	1,37	0,25
эфейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
леб 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										
и из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
алат из моркови	71	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	21,88	0,41	2,88
аша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
рус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
отлета мясная	268	90	12,96	18,43	10,80	240,94	10,48	30,03	0,83	0,00
ай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
леб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	33,12	34,73	94,29	863,02	120,73	217,57	7,80	20,23
День 8										
Завтрак										
аша молочная "Дружба" с маслом	173	200	5,52	10,16	30,43	236,36	121,25	33,83	0,73	0,87
й с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
др	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
рукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	13,2	16,778	54,48	480,33	311,57	87,73	2,15	11,037
Обед										
п с рыбными консервами	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	1,01	7,29
алат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
гу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
мпот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
леб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
леб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	31,77	27,08	84,29	754,32	148,24	126,85	5,33	34,43
День 9										
Завтрак										
нивые 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
<i>Обед</i>										
суп с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
оладьи соленные в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
вареники отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
котлеты с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
хлеб 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	29,85	24,83	82,01	714,27	130,37	68,32	4,39	15,82
<i>День 10</i>										
<i>Завтрак</i>										
оладьи с повидлом	401	180	12,65	12,52	77,76	464,48	139,44	54,44	2,49	0,68
хлеб с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
фрукты сезонные		150	0,90	0,90	22,05	102,45	18,00	94,50	1,35	22,50
Итого за завтрак:		530	13,61	13,438	113,76	622,74	167,76	150,24	4,1	23,207
<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
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:		790	24,15	17,85	107,40	760,58	138,38	136,11	4,52	14,89