



Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ №9
 Я.С. Уварова
 2022г

Примерное десятидневное меню ОБЕД 7-11 лет (лето-осень)

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Б	Ж	У		
Комплекс 1						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
Л147	Гуляш из мяса говядины	90	11,64	13,43	2,30	176,63
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,20	5,20	20,80	142,80
	Икра свекольная	60	0,70	0,10	6,30	28,90
	Сок натуральный (грушевый)	200	0,75	0,00	15,15	63,60
338	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Фрукты свежие	120	1,08	0,12	10,80	48,60
	Итого	990,00	19,93	24,55	101,71	725,87
Комплекс 2						
96	Бош с картофелем и капустой	250	1,60	4,86	8,56	84,38
	Жаркое по-домашнему	175	15,01	15,68	25,86	304,60
397	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Нарезка из свежих овощей (огурцы)	60	1,05	0,19	3,64	20,47
	Итого	765	24,04	21,48	96,72	676,36
Комплекс 3						
Л145	Россольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81
260	мясо птицы (запеченное)	90	19,30	16,00	0,06	221,44
	Каша вязкая	150	6,97	3,60	33,49	194,24
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	12,82	58,76
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Икра свекольная	60	0,70	0,10	18,38	77,22
	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38
	Итого	810	31,12	20,38	112,31	757,14

Комплекс 4						
88	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	12,06	98,44
211	Рыба приушенная	90	12,27	5,32	0,57	99,24
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92
*	Нарезка из свежих овощей (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Итого	830,00	23,26	16,01	103,02	649,21
Комплекс 5						
Л135	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	117,00
267	Рыба тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50
358	Напиток из шиповника	200	0,12	0,28	20,76	86,04
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92
	Нарезка из помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Булка с повидлом	50	4,90	6,57	54,25	295,73
	Итого	840	144,64	100,62	577,36	879,07
Комплекс 6						
45	Суп картофельный	250	6,18	5,52	15,54	136,56
235	Котлеты особые из мяса говядины	90,00	7,15	9,39	7,23	142,03
142 / 330	Рагу из овощей	180	2,69	5,00	13,10	108,16
377	Напиток из груши	200	0,12	0,03	20,76	83,77
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92
	Нарезка из свежих овощей (помидоры)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Итого	860	21,92	20,82	94,57	653,32
Комплекс 7						
15	Суп смакаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,84
181	Котлеты рыбные	90	6,99	5,80	9,97	120,04
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24
	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38
338	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92
	Нарезка из свежих помидо	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Итого	620	19,27	16,77	117,64	698,57

Комплекс 8						
70	Суп горховый	250	1,59	4,99	9,15	87,87
Л 442	Тефтели из говядины	90	4,27	4,77	7,59	90,37
	Соус сметанный	50	0,70	2,49	2,93	36,93
382	Каша вязкая	150	7,80	3,60	39,00	219,60
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	18,37	80,96
	Компот из сухофруктов	250	0,68	0,28	20,76	88,28
	Икра морквяная тушеная	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Итого	910	19,49	16,77	119,00	704,89
Комплекс 9						
Л 386	Суп летний овощной	250	1,59	4,90	9,15	87,06
	Шницель натуральный рубленый	90	13,20	18,80	9,10	258,40
	Каша вязкая	150	3,20	5,20	27,80	170,80
*414	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	18,37	80,96
	Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Ннарезка из помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78
	Итого	810	22,02	29,48	84,48	782,90
Комплекс 10						
222	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20
	Фрикадельки из мяса кур или бройлеров-цыплят	90	6,86	10,24	4,05	135,80
*	Макаронные изделия отварные со сл, маслом	150	4,14	5,00	23,40	155,16
358	Кисель	200	0,07	0,02	10,06	40,70
338	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Кондитерское изделие	35	2,18	11,34	22,96	202,62
	Итого	805	18,25	20,93	86,90	608,97
	Норма по СанПин					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Обед 35%		26,95	27,65	117,25	822,50
	Средние за 10 дней (фактическое)		23,61	23,53	117,25	822,46