



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Шабалина И.В.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий
Хе Анатолий12-ти дневное меню приготавливаемых блюд для учащихся 12 и старше лет с учетом требований СанПин обучающихся
МБОУ СОШ №1 г.Долгинска, МБОУ СОШ с.Сокол

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая, пшено, овсяная, пшеничная) (с сахаром)	250/8	5,25	2,13	42,00	212,5	221
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42	431
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	458
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	21,37	13,97	94,96	596,9	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	5,58	5,62	19,67	153,77	81
	Жаркое по-домашнему	250	18,50	23,00	24,25	365	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31,18	29,80	105,10	804,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	52,55	43,77	200,06	1401,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	1,20	5,30	6,20	77	76
	Макароны отварные с сыром	220	6,60	8,58	31,02	242	247
	Сок фруктовый, ягодный или овощной	200	1,00	0,00	25,40	110	407
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	11,44	14,36	75,98	498,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Свекольник со сметаной и мясом	250	2,13	5,50	14,62	116,25	5/2
	Гарнир сложный (картофель отварной и капуста тушеная)	180	5,22	6,84	14,94	142,2	376
	Котлеты мясные паровые	100	13,10	14,30	9,60	219	310
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,71	27,34	77,98	660,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	37,15	41,70	153,96	1158,95	
День 3							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Запеканка из творога со сгущенкой	200/40	29,60	20,00	30,40	434	267
	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,20	6	Н430
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	38,58	26,68	53,46	624,6	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	2,78	2,95	20,88	121,58	80
	Тефтели мясные с рисом паровые	120	16,56	13,68	7,80	222	318
	Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	34,06	23,99	131,78	879,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	72,64	50,67	185,24	1503,98	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	167,4	362
	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	1,00	9,00	8,60	120	274
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		860	15,44	18,24	79,44	548	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	30,65	27,87	20,30	454,78	104
	Рагу из птицы (куры)	250	25,25	17,50	17,50	367,5	342
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	63,40	46,65	100,88	1117,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	78,84	64,89	180,32	1665,88	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из морской капусты с яйцом и растительным маслом	100	2,17	11,00	2,83	120	19/1
	Жаркое по-домашнему	250	18,50	23,00	24,25	365	294
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	27,37	34,98	69,26	691,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	16,17	19,47	14,45	298,72	83
	Печень по-строгановски	120	18,84	10,08	6,12	180	302
	Каша рассыпчатая, рисовая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	52,37	37,39	131,43	1063,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	79,74	72,37	200,69	1754,72	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Птица тушеная (куры)	120	18,84	11,28	3,96	202,8	343
	Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Компот из плодов свежих	200	0,40	0,20	14,20	60	409
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	36,40	19,22	104,32	747,2	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	3,90	24,45	17,10	304,5	72
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,95	5,87	14,15	121,5	86
	Биточки рубленные из птицы паровые (куры) (без масла или соуса)	100	14,30	13,50	8,10	215	349
	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	167,4	362
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,15	52,42	90,93	969,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	68,55	71,64	195,25	1716,5	

День 7							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	100/7	2,80	2,30	4,60	52	244
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	200	20,00	24,20	4,00	312	253
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	33,50	31,48	66,78	686,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп рыбный из консервов	250	10,18	2,60	16,65	150,85	42
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	180/7	6,30	4,50	29,52	199,8	246
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	100/4	13,40	6,80	3,30	125	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	37,38	15,18	112,55	771,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	70,88	46,66	179,33	1457,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	29,60	20,00	30,40	434	267
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	38,30	26,40	59,22	643	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом и растительным маслом	100	2,17	11,00	2,83	120	19/1
	Суп каргофельный с мясными фрикадельками	250	7,33	7,02	17,22	162,1	83
	Плов из курицы	200	19,10	24,54	32,54	430	133
	Сок плодовый, ягодный или овощной	200	1,00	0,00	25,40	110	407
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	35,40	43,44	110,67	985,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	73,70	69,84	169,89	1628,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (рисовая, манная, "геркулес") (с маслом)	250/8	5,38	7,50	34,63	232,5	221
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261

	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,24	18,50	87,17	615,24	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	250	16,17	19,47	14,45	298,72	83
	Жаркое по-домашнему	250	18,50	23,00	24,25	365	294
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	41,77	43,65	105,48	970,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	65,01	62,15	192,65	1585,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Плов из курицы	200	19,10	24,54	32,54	430	133
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	27,86	29,14	79,26	695	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп из овощей с фасолью, с курицей	250	21,65	18,62	14,57	313,27	110
	Бефстроганов из мяса отварного	120/6	19,08	23,64	7,08	318	298
	Каша рассыпчатая, рисовая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	57,89	50,00	107,81	1115,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	85,75	79,14	187,07	1810,67	
День 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	180/7	6,30	4,50	29,52	199,8	246
	Птица тушеная (куры)	120	18,84	11,28	3,96	202,8	343
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,20	6	430
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	30,20	16,58	56,80	524,6	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	1,12	0,10	3,50	20	70
	Свекольник со сметаной и мясом	250	2,13	5,50	14,62	116,25	5/2
	Тефтели мясные с рисом паровые	100/6	13,80	16,00	6,50	226	318

	Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,08	9,18	48,60	316,8	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,89	31,38	119,14	883,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	61,09	47,96	175,94	1407,65	
День 12							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Вареники замороженные	200	24,00	12,80	32,40	344	472
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	32,00	14,08	108,68	693,6	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,20	5,30	6,20	77	76
	Суп картофельный с изделиями макаронными с курицей	250	3,00	2,00	21,00	115	116
	Пюре картофельное	180	6,84	8,10	16,56	167,4	362
	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	1,00	9,00	8,60	120	274
	Сок плодовый, ягодный или овощной	200	1,00	0,00	25,40	110	407
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	18,84	25,28	110,44	753	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	50,84	39,36	219,12	1446,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18750	796,74	690,15	2239,52	18538,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1562,5	66,39	57,51	186,63	1544,86	

Примечание:

- 1 При приготовлении блюд используются йодированная соль.
- 2 С-витаминизация готовых блюд при трехразовом питании производится из расчета 0,06г на 1 рубашка
- 3 Рецептуры блюд и кулинарных изделий используются согласно сборнику 2015 и 2008 года
- 4 Используются аскорбиновая кислота 0,06 гр