



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Шабалина И.В.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий
Хе Анатолий

10-ти дневное меню приготавливаемых блюд для учащихся 7-11 лет с учетом требований СанПин обучающихся
МБОУ СОШ №1 г.Долгинецка, МБОУ СОШ с.Сокол, МБОУ СОШ с.Стародубское, МБОУ СОШ с.Быков, МБОУ СОШ
с.Покровка

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 маслом)	200	10,82	13,08	41,10	380,2	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	23,12	24,40	71,40	653,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	4,46	4,50	15,74	123,02	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	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,33	28,42	92,24	727,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,45	52,82	163,64	1381,12	
День 2							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,14	3,42	4,62	54	76
	Макароны отварные с сыром	180	5,40	7,02	25,38	198	247
	Сок плодовый, ягодный или овощной	200	1,00	0,00	25,40	110	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,89	11,10	79,91	484,7	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Свекольник со сметаной и мясом	200	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Гарнир сложный (пюре картофельное и капуста тушеная)	150	4,20	5,85	10,50	120	376
	Котлеты мясные паровые	80	10,48	11,44	7,68	175,2	310
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,39	22,57	72,37	591	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	34,28	33,67	152,28	1075,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	29,60	20,00	30,40	434	267
	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,20	6	H430
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	38,31	26,50	54,59	625,5	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Суп картофельный с крупой и мясом	200	2,22	2,36	16,70	97,26	80
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	12,42	10,26	5,85	166,5	318
	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,55	5,55	41,40	249	353
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,52	19,09	121,88	774,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	66,83	45,59	176,47	1399,96	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,5	362
	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	0,90	8,10	7,74	108	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42	431
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	12,47	15,73	66,89	462,4	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71

	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	24,52	22,30	16,24	363,82	104
	Рагу из птицы (куры)	200	20,20	14,00	14,00	294	342
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	50,33	37,28	83,63	903,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	62,80	53,01	150,52	1366,12	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из морской капусты и с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60	1,70	72	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	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	25,05	30,36	59,96	602,7	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	12,94	15,58	11,56	238,98	83
	Каша рассыпчатая (рец. №2) (рисовая)	150	8,55	5,55	41,40	249	353
	Печень по-строгановски	100	15,70	8,40	5,10	150	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	42,56	30,45	110,31	877,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	67,61	60,81	170,27	1480,58	
День 6							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60/3	1,68	1,38	2,76	31,2	244
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	15,00	18,15	3,00	234	253
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	25,93	24,29	55,77	546,9	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150/6	5,25	3,75	24,60	166,5	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	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,40	13,61	94,61	658,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	58,33	37,90	150,38	1204,98	
День 7							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	25,12	16,64	21,28	347,2	267
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	33,03	22,94	45,27	532,7	
ОБЕД	Салат из морской капусты и с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60	1,70	72	19/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,86	5,62	13,78	129,68	83
	Плов из курицы	180	17,19	22,09	29,29	387	133
	Сок плодовый, ягодный или овощной	200	1,40	0,20	26,40	120	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,10	35,17	95,68	831,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	63,13	58,11	140,95	1364,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (рисовая, манная, "геркулес") (с маслом)	200/6	4,30	6,00	27,70	186	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	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20,71	16,78	72,07	527,84	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	12,94	15,58	11,56	238,98	83
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700

	Жаркое по-домашнему	250	18,50	23,00	24,25	365	294
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	36,77	39,50	93,74	865,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	57,48	56,28	165,81	1393,52	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из курицы	180	17,19	22,09	29,29	387	133
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	26,86	26,91	80,44	675,9	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп из овощей с фасолью и курицей	200	17,32	14,90	11,66	250,62	110
	Бефстроганов из мяса отварного	120/6	19,08	23,64	7,08	318	298
	Каша рассыпчатая, рисовая	150	8,55	5,55	41,40	249	353
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	49,96	44,87	86,93	953,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	76,82	71,78	167,37	1629,42	
день 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150/6	5,25	3,75	24,60	166,5	246
	Птица тушеная (куры)	100	15,70	9,40	3,30	169	343
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	533
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	24,48	13,77	77,07	552,2	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	Свекольник со сметаной и мясом	200	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Тефтели мясные с рисом паровые	90/6	12,42	14,40	5,85	203,4	318
	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,40	7,65	40,50	264	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,14	27,37	111,26	805,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	52,62	41,14	188,33	1357,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13440	591,35	511,11	1626,02	13652,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344	59,14	51,11	162,60	1365,28	

Примечание:

- 1 При принятии латиницы бюджетные средства федеральная единица
- 2 С-визачивания третьих бюджет при чрезвычайном состоянии превышать из расчета 0,06% на 1 ребенка
- 3 Рецензия бюджету товаров из латиницы в соответствии с законом сборнику 2015 и 2008 года
- 4 Десятьдесятая адсорбирующая кислота 0,06 гр