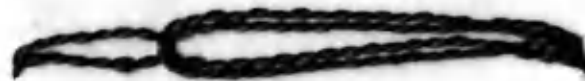




СОГЛАСОВАНО

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.Долинска. (Вариант 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,7	
	Залежанка из творога со сгущенным молоком	150/40	22,65	16,50	24,45	348	267
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>29,87</b>	<b>23,22</b>	<b>54,47</b>	<b>558,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>29,87</b>	<b>23,22</b>	<b>54,47</b>	<b>558,2</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,72	3,18	3,72	46,2	76
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150/6	5,25	3,75	24,60	166,5	246
	Печень по-строгановски	100	15,70	8,40	5,10	150	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>15,99</b>	<b>83,33</b>	<b>595,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>15,99</b>	<b>83,33</b>	<b>595,4</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (овсяная, гречневая, перловая, ячневая, кукурузная, пшеничная, саго)	200	4,00	6,00	27,60	180	354
	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	
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,89</b>	<b>11,10</b>	<b>79,91</b>	<b>484,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>22,39</b>	<b>22,57</b>	<b>72,37</b>	<b>591</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>34,28</b>	<b>33,67</b>	<b>152,28</b>	<b>1075,7</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н430
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>38,31</b>	<b>26,50</b>	<b>54,59</b>	<b>625,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,52</b>	<b>19,09</b>	<b>121,88</b>	<b>774,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>66,83</b>	<b>45,59</b>	<b>176,47</b>	<b>1399,96</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>12,47</b>	<b>15,73</b>	<b>66,89</b>	<b>462,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>50,33</b>	<b>37,28</b>	<b>83,63</b>	<b>903,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>62,80</b>	<b>53,01</b>	<b>150,52</b>	<b>1366,12</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>25,05</b>	<b>30,36</b>	<b>59,96</b>	<b>602,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>42,56</b>	<b>30,45</b>	<b>110,31</b>	<b>877,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>67,61</b>	<b>60,81</b>	<b>170,27</b>	<b>1480,58</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>25,93</b>	<b>24,29</b>	<b>55,77</b>	<b>546,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>32,40</b>	<b>13,61</b>	<b>94,61</b>	<b>658,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>58,33</b>	<b>37,90</b>	<b>150,38</b>	<b>1204,98</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>33,03</b>	<b>22,94</b>	<b>45,27</b>	<b>532,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30,10</b>	<b>35,17</b>	<b>95,68</b>	<b>831,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>63,13</b>	<b>58,11</b>	<b>140,95</b>	<b>1364,08</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>20,71</b>	<b>16,78</b>	<b>72,07</b>	<b>527,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>36,77</b>	<b>39,50</b>	<b>93,74</b>	<b>865,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>57,48</b>	<b>56,28</b>	<b>165,81</b>	<b>1393,52</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>26,86</b>	<b>26,91</b>	<b>80,44</b>	<b>675,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>49,96</b>	<b>44,87</b>	<b>86,93</b>	<b>953,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>76,82</b>	<b>71,78</b>	<b>167,37</b>	<b>1629,42</b>	
<b>день 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>24,48</b>	<b>13,77</b>	<b>77,07</b>	<b>552,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,14</b>	<b>27,37</b>	<b>111,26</b>	<b>805,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>52,62</b>	<b>41,14</b>	<b>188,33</b>	<b>1357,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13440</b>	<b>591,35</b>	<b>511,11</b>	<b>1626,02</b>	<b>13652,78</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1344</b>	<b>59,14</b>	<b>51,11</b>	<b>162,60</b>	<b>1365,28</b>	

**Примечание:**

- 1 При принятии латвийского бюджета вводится водородная единица.
- 2 С-византизация третьих бюджетов при чрезвычайном положении производится из расчета 0,06% на 1 рубль.
- 3 Рецензия бюджета по товарным изделиям вводится по закону от 2015 и 2018 года.
- 4 Вводится новая административная единица 0,06 гр.