

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор школыИП Хе АнатолийХе Анатолий

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

ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая, пшено, овсяная, пшеничная) (с маслом)	200	10,64	19,08	41,10	380,2	221
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	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	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	29,40	36,46	71,76	739,32	
ОБЕД	Салат из огурцов свежих	60	0,42	9,12	1,02	87,6	36
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,50	15,74	120,98	81
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,02	30,97	93,50	763,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	58,42	67,43	165,26	1503,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	70
	Макароны отварные с сыром	200	17,12	17,54	43,38	404,04	247
	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (абрикосовый, айвовый, виноградный, мандариновый, персиковый, тыквенный, морковный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	22,96	18,42	96,19	642,32	
	ОБЕД						
	Винегрет овощной	60	1,56	9,78	6,84	121,8	72
	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,72	12,86	101,4	5/2
	Гарнир сложный (пюре картофельное и капуста тушеная)	150	4,20	5,85	10,50	120	376
	Котлеты мясные	90	9,52	9,66	8,83	158,72	310
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	22,53	30,73	80,72	691,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,49	49,15	176,91	1333,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Запеканка из творога со сгущенкой	150	22,71	15,16	46,04	404,84	267
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42	430
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	30,48	20,82	71,23	582,04	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов свежих	60	0,54	9,48	1,56	93,6	38
	Суп-лапша домашняя	200	2,36	4,70	11,32	97,2	86
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	9,62	6,02	5,99	116,6	318
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,64	4,76	34,23	210,71	353
	Компот из плодов консервированных	200	0,66	0,08	19,54	81,38	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,17	25,70	97,15	715,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	55,65	46,52	168,38	1297,81	

День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Пюре картофельное	150	3,24	5,84	21,48	151,81	362
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,84	10,66	15,55	194,39	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	10,06	0,00	12,18	135,78	431
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,91	17,22	74,86	605,46	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84	33
	Рассольник ленинградский	200	11,98	11,06	16,94	215,62	104
	Рагу из птицы (куры)	200	31,78	17,86	20,08	369,08	342
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	50,13	35,87	96,49	904,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	77,04	53,09	171,35	1510,28	
День 5							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1,68	0,00	0,78	9,66	70
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Кисель	200	0,00	0,00	19,96	75,8	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,38	17,15	70,88	530,83	
ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	60	2,42	6,17	7,86	95,98	41
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,76	6,60	12,34	121,1	83
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	8,55	5,55	41,40	249	353
	Печень по-строгановски	100	15,28	11,08	7,46	193,26	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,40	30,12	110,75	848,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	59,78	47,27	181,63	1379,39	
День 6							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,68	1,38	2,76	31,2	244
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	180	18,83	22,79	3,64	295,29	253
	Какао с молоком	200	4,12	3,96	15,18	112,36	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	29,38	29,19	55,89	602,13	
ОБЕД	Салат из огурцов свежих	60	0,42	9,12	1,02	87,6	36
	Суп рыбный из консервов	200	8,22	4,86	16,78	144,02	42
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150	5,25	3,75	24,60	166,5	246
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	100	12,33	12,60	4,50	181,14	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,17	31,19	98,01	805,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	60,55	60,38	153,90	1407,67	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (рисовая, манная, "геркулес") (с маслом)	200	9,40	9,38	39,16	280,22	221
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	28,16	26,76	69,82	639,34	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,56	9,78	6,84	121,8	72
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,74	2,14	13,30	79,7	83
	Вареники	180	21,71	17,06	29,32	360,54	472
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (апельсиновый, вишневый, лимонный, черносмородиновый, черноплодно-рябиновый)	200	1,40	0,20	26,40	120	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,76	29,84	100,37	798,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	58,92	56,60	170,19	1437,66	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1,68	0,00	0,78	9,66	70
	Пюре картофельное	150	3,24	5,84	21,48	151,81	362
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (с соусом красным основным)	90	16,52	15,18	13,89	256,43	350
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (шиповниковый, яблочный)	200	0,82	0,16	26,20	110	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26,61	21,84	86,86	644,18	
ОБЕД	Салат из помидоров свежих	60	0,90	9,54	2,64	100,2	37
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	4,64	9,40	7,14	133,9	4/2
	Бефстроганов из мяса отварного	90/6	12,40	13,53	5,48	194,06	298
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	8,55	5,55	41,40	249	353
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,66	0,08	19,54	81,38	373
		760	31,50	38,76	100,71	874,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	58,11	60,60	187,57	1519	

День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Плов из курицы	180	21,73	22,99	34,13	430,51	133
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Какао с молоком	200	4,12	3,96	15,18	112,36	434
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	31,02	28,07	84,76	713,35	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84	33
	Суп из овощей с фасолью	200	16,66	14,80	10,82	243,74	110
	Жаркое по-домашнему	180	19,35	16,49	25,63	329,09	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	42,38	38,24	95,92	892,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	73,40	66,31	180,68	1606,3	
день 10							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,70	71,12	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22,71	15,16	46,04	404,84	267
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42	430
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	100	0,40	0,40	9,80	47	458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	30,88	21,22	81,03	629,04	
	ОБЕД						
ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	60	2,42	6,17	7,86	95,98	41
	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,72	12,86	101,4	5/2
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,64	4,76	34,23	210,71	353
	Тефтели мясные с рисом паровые	90/6	9,62	10,52	5,99	157,05	318
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	185
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,93	26,89	102,63	754,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	57,81	48,11	183,66	1383,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12910	605,17	555,46	1739,53	14378,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1291	60,52	55,55	173,95	1437,82	

- Примечание:
- 1.При приготовлении блюд используется йодированная соль.
 2. С-витаминизация третьих блюд при трехразовом питании проводится из расчета 0,06г на 1 ребенка
 3. Рецептуры блюд и кулинарных изделий использованны согласно сборнику 2015 и 2008 года
 - 4.Используется аскорбиновая кислота 0,06 гр