



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся МБОУ "СОШ №8" с.Спасское
 питание от 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90-96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор р	Железо Fe	В1	С	А	Е
1 день													
Завтрак													
макароны отв	120	5,80	9,90	26,00	188,20	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
гуляш из мяса птицы	80	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	110,00	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		19,55	20,85	85,2	565,7	143,87	108	386,5	6,33	0,18	с-вита мин	0,25	2,72
Обед													
борщ	250	6,70	9,40	18,40	196,90	25,90	25,90	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
рис отварной	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
минтай тушеный	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,90	0,30	0,08	0,00	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
компот из сухофруктов	200	0,00	0,83	0,15	34,94	134,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		28,34	29,78	64,40	781,94	283,90	85,30	413,80	4,91	1,60	с-вита мин	0,17	6,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,89	50,63	149,60	1347,64	427,77	193,30	800,30	11,24	1,78	с-вита мин	0,42	9,27

2 день

Завтрак													
рис отварной	120	2,50	4,00	30,50	215,12	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтеля мясная	60	14,28	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
овощи консервированные	30	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21,63	21,65	86,80	585,22	164,00	74,90	366,50	3,86	1,51	С- вита	0,47	3,65

Обед

суп куриный вермишелевый	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Гречка отварная	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
гуляш из свинины	120	12,84	9,12	16,32	198,70	23,88	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
овощи консерв	30	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,63	21,65	101,80	645,22	176,00	80,90	374,50	4,66	1,51	С- вита	0,47	3,65

3 день

Завтрак													
гречка отварная	120	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,30	232,30	2,20	0,10	0,03	0,17	1,01
голень куриная запеченная	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		23,67	17,99	69,8	602,4	207	89,9	331,2	4	0,54	С- вита	0,35	3,16

Обед

суп гороховый	250	8,5	10,10	10,90	222,80	25,90	44,00	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
пюре картофельное	150	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
тефтеля мясная	100/ 40	10,80	13,54	17,40	234,70	6,00	0,00	125,00	0,74	0,00	5,00	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		18,45	15,55	120,30	853,00	123,90	109,00	333,90	4,25	1,14	С- вита	0,14	6,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,12	33,54	190,10	1455,40	330,90	198,90	665,10	8,25	1,68	С- вита	0,49	9,91

4 день

Завтрак													
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

капуста тушенная	150	4,14	4,34	28,82	188,20	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
кондитерские изд. Без крема зав. из	30	1,32	0,24	3,60	12,80	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		9,21	6,03	73,12	391,8	151	84	321,5	3,82	1,31	С-вита	0,18	4,85
Обед													
Суп с гречневой крупой	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Пельменни с маслом	200	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
сыр	20	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		32,67	31,19	91,00	867,10	186,70	113,70	418,50	10,45	0,83	С-вита	0,18	3,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,88	37,22	164,12	1258,90	337,70	197,70	740,00	14,27	2,14	С-вита	0,36	8,60
5 день													
Завтрак													
рассольник	200	3,30	5,01	39,86	194,42	22,00	39,60	110,10	0,90	0,04	0,00	0,00	2,20
булочка	60	0,32	0,24	3,60	10,20	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	110,00	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,83	0,15	34,94	134,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		7,88	6,85	69,16	314,62	100	75,2	209	2,7	0,48	С-вита	0,18	4,35
Обед													
суп с фрикадельками	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
жаркое по - домашнему	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
ИТОГО:		15,76	21,50	133,50	761,90	173,40	128,10	540,20	15,51	0,42	С-вита	0,32	5,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,59	21,65	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	185,40	134,10	548,20	16,31	0,42	С-вита	0,32	5,45
6 день													
Завтрак													
Пельмени отварные	200	18,00	21,00	51,00	457,00	61,30	34,50	81,50	44,00	0,16	0,77	0,00	0,55
сыр	50	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		24,20	24,22	86,20	615,80	140,30	75,30	160,50	45,76	1,11	С-вита	0,10	2,25

<u>Обед</u>													
борщ	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Плов с мясом	170	12,00	12,80	43,50	276,60	70,30	68,00	0,00	3,40	0,00	0,02	0,00	1,80
овощи свежие	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		17,07	30,29	112,80	793,00	180,50	135,60	258,90	7,55	0,57	с-вита	0,18	4,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,27	54,51	199,00	1408,80	320,80	210,90	419,40	53,31	1,68	с-вита	0,28	6,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,47	78,73	285,20	2024,60	461,10	286,20	579,90	99,07	2,79	с-вита	0,38	9,21

7 день

<u>Завтрак</u>													
Борщ	300	6,14	4,34	28,82	194,42	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Хлеб пшеничный	25	1,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
сыр	30	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	12,00	48,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		11,64	7,24	92,22	504,02	180	86	373	4,08	0,49	с-вита	0,24	5

Обед

Суп картофель с гречневой крупой	250	11,00	11,00	26,70	261,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Картофельное пюре	200	3,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Котлета мясная	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
овощи консерв	30	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		31,35	31,33	118,30	898,20	196,20	106,90	527,50	6,21	1,64	с-вита ин	0,47	4,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,99	38,57	210,52	1402,22	376,20	192,90	900,50	10,29	2,13	с-вита ин	0,71	9,65

8 день

<u>Завтрак</u>													
макароны отварные	120	14,43	17,02	3,26	207,75	26,40	21,70	0,74	2,40	0,05	0,00	0,00	3,10
печень по-строгановски	80	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	6,60	0,13	0,60
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:	21,20	20,04	86,3	577,16	118,3	85,7	109,24	4,66	0,25	С-вита МИН	0,23	4,85
---------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-----------------------	-------------	-------------

Обед

суп гороховый	250	7,91	2,61	31,70	211,60	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
рис отварной	200	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
гуляш из мяса птицы	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	19,10	9,50	88,90	555,60	143,00	112,60	500,00	4,81	2,45	С-вита МИН	0,65	5,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	40,30	29,54	175,20	1132,76	261,30	198,30	609,24	9,47	2,70	С-вита МИН	0,88	10,05	

9 день

Завтрак

гречка отварная	120	18,60	16,30	25,50	346,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
гуляш мясной	80	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Овощи свежие	60	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	27,62	20,34	74,6	569,9	238	56,6	123,9	2,3	1,44	С-вита МИН	0,39	4,16	

Обед

Суп с рыбными консервами	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Капуста тушеная	150	5,62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
кондитерские изд. Без крема зав. изд.	30	1,32	0,24	3,60	12,80	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	15,97	15,29	87,20	618,90	153,90	123,00	398,70	6,06	1,10	С-вита МИН	0,14	3,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	43,59	35,63	161,80	1188,80	391,90	179,60	522,60	8,36	2,54	С-вита МИН	0,53	7,96	

10 день

Завтрак

плов	150	7,40	9,90	27,55	188,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	12,25	11,55	70,65	400,50	117,00	104,00	275,50	5,86	1,17	С-вита МИН	0,35	2,85	
Обед													
свекольник	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76

вареники с картофелем	150	17,70	19,10	53,60	442,40	84,00	18,90	0,68	2,20	0,05	0,00	0,02	2,80
сыр	30	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
напиток цитрусовый	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		30,44	37,80	145,00	1076,80	248,20	102,90	321,68	6,87	0,34	с- вита ин	0,22	5,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,68	67,25	227,20	1784,30	399,20	231,60	791,68	24,77	1,62	с- вита ин	0,67	10,46

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:Дели принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапиной, 2008 г.