

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пятницкая СОШ»

М.В. Трофимова

2021 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся (завтрак, обед)

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1 день																			
<i>Завтрак</i>																			
181 Каша жидкая молочная из манной крупы	210,00	6,11	10,72	32,38	251,00														
382 Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,33	24,40	-	133,77	-	20,30	0,47						
2 Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	152,22	-	21,34	0,48						
Итого:		13,89	22,6	76,11	524,6	0,12	1,33	60,00	0,65	294,39	-	45,84	1,3						
<i>Обед</i>																			
52 Салат из свежих огурцов	100,00	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,50	0,00	-	35,15	40,97	20,90	1,33						
82 Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19						
302 Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,83	4,56						
243 Соуска огуречная	77,00	7,77	17,78	0,98	197,4	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9						
833 Соус красный основной	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	-	-	-	-	7,05	-	13,15	0,21						
349 Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	-	0,7	0,73						
Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22						
Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,56	57,2	93,75	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Итого:		24,64	38,36	233,31	937,59	0,35	20,52	60,00	1,31	166,28	175,20	218,03	9,36						
Всего:		43,12	60,96	309,42	1462,19	0,47	21,85	60,00	1,96	460,67	175,20	263,87	10,66						
2 день																			
<i>Завтрак</i>																			
182 Каша жидкая молочная рисовая	210,00	5,1	10,72	33,42	251,00														
379 Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,30	20,00	-	130,09	-	30,12	0,47						
2 Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	14,00	0,13						
Итого:		11,97	21,9	75,57	506,60	0,1	1,30	60,00	0,65	264,27	-	48,32	0,95						
<i>Обед</i>																			
45 Салат из белокочанной капусты	100,00	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51						
102 Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	-	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03						
128 Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	0,14	5,81	-	0,18	58,32	-	38,36	1,44						
227 Рыба припущенная минтай с маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,00	-	-	-	-	15,46	-	45,84	0,90						
377 Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	0,01	14,2	-	2,4	0,36						
Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22						
Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Итого:		32,09	32,58	88,63	791,35	0,66	59,25	60,00	0,99	167,25	195,79	150,26	5,68						
Всего:		44,06	54,48	595,23	1297,95	0,76	60,55	60,00	1,64	431,52	195,79	198,58	6,63						
3 день																			
<i>Завтрак</i>																			
173 Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210,00	9,04	13,44	40,16	318,00														
376 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	158,65	-	72,05	2,09						
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	14,00	0,28						
338 Яблоко	150,00	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	24,00	-	4,2	0,35						
Итого:		13,41	22,56	96,11	603,30	0,09	10,03	40,00	0,85	202,15	-	91,15	3,3						
<i>Обед</i>																			
67 Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1														
88 Шти из свежей капусты с картофелем	250,00	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	31,2	-	19,5	0,83						
202 Макароны изделия отварные	200,00	7,28	40,61	260,95	7,71	-	-	-	-	43,33	47,63	22,25	0,80						
290 Птица тушенная	80,00	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	-	16,19	-	10,86	1,09						
376 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	56,10	138,2	23,90	1,77						
Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	-	11,1	-	1,4	0,28						
Итого:		2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	6,60	0,22						

	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			32,02	38,4	98,99	876,00	0,38	19,03	43,00	176,32	91,11	5,21
Всего:			45,43	60,96	195,10	1479,3	0,47	29,06	83,00	378,47	266,83	11,23
4 день												
<i>Завтрак</i>												
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210,00	9,09	12,99	35,18	295,00	0,14	0,96	54,80	183,58	-	2,87
378	Чай с молоком	200/50/15/	1,52	1,35	15,9	81,00	-	-	126,6	-	15,4	0,41
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	4,2	0,35
Итого:			14,31	22,84	77,33	531,00	0,2	0,96	94,80	1,42	118,83	3,63
<i>Обед</i>												
49	Салат витаминный	100,00	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,81	121,45	3,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250,00	3,37	2,98	15,69	144,00	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	2,74
291	Плов из птицы	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	4,00	14,00	-	10,00	2,8
389	Сок фруктовый яблочный	200,00	1,00	0,00	20,2	84,8	0,06	-	-	13,80	63,60	0,22
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,20	-	-	4,60	17,40	0,60
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,26	-	-	4,60	17,40	0,22
Итого:			41,64	32,19	107,21	1007,49	0,61	24,21	60,27	195,09	451,58	10,46
Всего:			55,95	55,03	204,54	1538,49	0,81	25,17	155,07	515,13,67	451,58	14,09
5 день												
<i>Завтрак</i>												
182	Каша жидкая молочная пшеница	210,00	7,51	11,72	37,05	37,05	0,14	0,96	54,80	138,01	-	1,23
382	Каша с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,33	24,40	152,22	-	0,48
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	4,2	0,35
Итого:			15,29	23,76	80,88	310,65	0,26	2,29	119,2	1,42	298,63	2,06
<i>Обед</i>												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,9	-	-	28,33	-	18,39	1,31
87	Суп с рыбными консервами	250,00	8,6	8,41	14,33	172,25	-	-	45,3	-	47,35	1,27
321	Капуста тушеная	200,00	4,13	6,48	18,85	150,27	-	-	110,93	-	41,31	1,61
243	Соуска отварная	77,00	5,55	12,7	141,00	141,00	0,06	-	14,00	-	8,00	0,9
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,20	-	-	13,80	63,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,26	-	-	4,60	17,40	0,22
Итого:			23,53	32,87	63,15	656,62	0,26	-	216,96	81,00	128,25	5,53
Всего:			38,82	56,63	144,03	967,27	0,52	-	515,59	81,00	201,39	7,59
6 день												
<i>Завтрак</i>												
182	Каша жидкая молочная ячневая	210,00	7,31	10,98	39,2	286,00	-	-	152,76	-	60,66	1,71
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	14,2	-	2,4	0,36
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	4,2	0,35
338	Банан	150,00	2,26	0,76	28,5	141,76	-	-	12,00	-	63,00	0,9
Итого:			13,4	20,26	109,15	644,76	0,06	2,83	40,00	0,66	130,26	3,32
<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,31	3,25	6,50	60,40	-	-	24,97	-	15,09	0,47
101	Суп картофельный с крупой	250,00	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	24,00	66,7	0,96
304	Рис отварной	200,00	4,87	7,17	48,8	279,6	-	-	3,2	-	25,33	0,7
290	Птица тушеная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	138,2	1,77
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	-	0,7
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,20	-	-	13,8	63,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,26	-	-	4,60	17,40	0,22
Итого:			30,54	29,09	129,2	909,50	0,45	9,52	43,00	1,31	159,15	4,34
Всего:			43,94	49,35	238,35	1554,26	0,51	12,35	83,00	1,97	280,50	7,56
7 день												
<i>Завтрак</i>												
171	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром гречневая	150,00	4,82	8,71	30,66	220,35	-	-	16,00	-	65,00	2,2
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	11,1	-	1,4	0,28
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	4,2	0,35
338	Яблоко	150,00	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	24,00	13,5	3,46
Итого:			9,19	17,83	86,61	505,65	0,09	10,03	40,00	0,85	85,3	6,29
<i>Обед</i>												
59	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,06	0,17	8,52	39,9	-	-	23,99	-	30,39	1,07
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,14	104,74	0,11	8,25	0,00	24,6	66,65	1,09
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200,00	4,35	16,79	30,21	288,00	-	-	43,41	-	41,95	1,6

382	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,33	24,40	-	152,22	-	21,34	0,48
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			15,78	24,50	96,43	671,44	0,43	9,58	24,40	0,8	262,62	147,65	133,88	4,68
Всего:			24,97	42,33	183,04	1177,09	0,52	19,61	64,40	1,65	322,12	161,15	219,18	10,97
8 день														
<i>Завтрак</i>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210,00	6,11	10,72	32,38	251,00					133,77	-	20,30	0,47
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,30	20,00	-	123,78	-	14,00	0,13
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			12,98	21,38	74,53	506,60	0,1	1,30	60,00	0,65	267,95	-	38,5	0,95
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежесы отварной	100,00	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
202	Макаронные изделия отварные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	-	-	0,97	16,19	-	10,86	1,09
243	Соусы отварная	77,00	7,77	17,78	0,98	197,4					14,00	-	8,00	0,9
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	0,01	14,2	-	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			21,96	37,65	95,62	819,20	0,4	30,79	-	1,78	141,27	169,60	77,61	4,92
Всего:			34,94	59,03	170,15	1325,80	0,5	32,09	-	2,43	409,22	330,75	116,11	5,87
9 день														
<i>Завтрак</i>														
182	Каша жидкая молочная рисовая	210,00	5,1	10,72	33,42	251,00	0,06	0,96	14,8	0,12	130,09	-	30,12	0,47
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81,00					126,6	-	15,4	0,41
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			10,32	20,57	75,57	487,00	0,12	0,96	54,8	0,77	265,09	-	49,72	1,23
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1					31,2	-	19,5	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	-	38,08	87,18	35,30	2,03
291	Плов из птицы	260,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			54,84	37,75	105,21	911,3	0,57	7,1	60,00	0,8	155,16	417,31	128,78	6,29
Всего:			65,16	58,32	180,78	1398,30	0,69	8,06	114,8	1,57	420,25	417,31	178,50	7,52
10 день														
<i>Завтрак</i>														
182	Каша жидкая молочная овсяная	210,00	7,82	12,83	34,27	285,00	0,21	0,96	14,80	0,62	152,76	-	60,66	1,71
382	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,33	24,40	-	152,22	-	21,34	0,48
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,00	0,06	-	40,00	0,65	8,4	-	4,2	0,35
Итого:			15,60	24,87	78,10	558,60	0,33	2,29	79,20	1,27	313,36	-	86,2	2,54
<i>Обед</i>														
53	Салат из свежесы с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,9					28,33	-	18,39	1,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00					58,32	-	38,36	1,44
261	Печень тушенная в соусе	100/50	13,26	8,82	2,62	160,00					25,62	-	16,83	13,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			24,73	31,85	197,32	756,6	0,31	10,32	-	0,8	186,15	134,23	114,43	18,17
Всего:			40,33	56,72	275,42	1315,20	0,64	12,61	-	2,07	499,51	134,23	200,63	20,71

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Мотильного и В.А.

Тутельяна.

Директор школы:

Трофимова М.В..