



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся (завтрак, обед) на сумму 99 рублей 59 коп.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
<i>Завтрак</i>														
181	Каша ячменная молочная из манной крупы	210,00	6,11	10,72	32,38	251,00					133,77	-	20,30	0,47
382	Кляца 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
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			14,49	23,2	90,81	594,90	0,15	11,33	60,00	0,85	310,39	11,00	54,84	14,40
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	100,00	1,41	0,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	-	37,37	27,61	15,16	0,51
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	8,09	38,64	243,75					14,82	-	135,83	4,56
243	Соуска отарная	77,00	7,77	17,78	0,98	197,4					14,90	-	8,00	0,9
833	Соус красный основной	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	-	-	-	-	7,95	-	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
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	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	10,28	57,2	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			25,22	37,95	248,67	1001,69	0,38	30,52	-	1,51	182,28	186,2	227,03	11,56
Всего:			39,71	61,15	324,78	1526,04	0,51	41,85	60,00	2,98	492,67	197,2	281,87	25,96
2 день														
<i>Завтрак</i>														
182	Каша ячменная молочная рисовая	210,00	5,1	10,72	33,42	251,00					130,09	-	30,12	0,47
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,30	20,00	-	125,78	-	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
338	Груша свежая	100-150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			12,57	22,36	90,27	574,86	0,13	11,30	60,00	0,85	280,27	11,00	57,32	3,15
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отарной	100,00	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
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	18,16	-	0,18	58,32	-	38,36	1,44
227	Рыба привушенная миктай 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
338	Груша свежая	100-150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,03	10,00	-	0,20	10,00	11,00	9,00	2,20
	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:			32,71	34,05	102,67	865,81	0,68	46,3	-	1,19	195,61	220,15	165,00	8,4
Всего:			45,28	56,41	192,94	1440,67	0,81	57,60	60,00	2,04	475,88	231,15	222,32	11,55
3 день														
<i>Завтрак</i>														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210,00	9,04	13,44	40,16	318,00					158,65	-	72,05	2,09
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	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
338	Яблоко	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	24,00	-	13,5	3,3
Итого:			13,41	22,56	96,11	603,30	0,09	10,03	40,00	0,85	202,15	-	91,15	6,02
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1					31,2	-	19,5	0,83
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 отарные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95					16,19	-	10,86	1,09

290	Пшеница тушеная	80,00	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	-	56,10	138,2	33,90	1,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
338	Банан свежий	100-150	2,26	0,76	28,5	141,76	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40,00	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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			34,28	39,16	127,49	1017,76	0,38	19,03	43,00	0,8	176,32	266,83	91,11	5,21
Всего:	4 день		47,69	61,72	223,60	1621,06	0,47	29,06	83,00	1,65	378,47	266,83	182,26	11,23
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210,00	9,09	12,99	35,18	295,00	0,14	0,96	54,80	0,77	183,58	-	99,23	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	8,4	-	4,2	0,35
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	24,00	-	13,5	3,3
Итого:			14,91	23,44	92,03	601,03	0,23	10,96	94,80	1,62	342,58	-	132,43	6,93
49	Салат витаминный	100,00	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250,00	3,37	2,98	15,69	144,00	-	-	-	-	31,50	-	23,8	1,90
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
189	Сок фруктовый яблочный	200,00	1,00	0,60	20,2	84,8	-	4,00	-	-	14,00	-	10,00	2,8
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	68,26	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	40,00	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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			42,24	32,79	141,91	1075,75	0,91	34,21	60,27	6,81	211,09	462,58	158,17	12,66
Всего:	5 день		57,15	56,23	233,94	1676,78	1,14	42,17	155,07	8,43	553,67	462,58	290,50	19,59
182	Каша жидкая молочная пшеница	210,00	7,51	11,72	37,05	37,05	0,14	0,96	54,80	0,77	138,01	-	47,6	1,23
382	Каша 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
338	Груша свежая	100-150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,02	5,00	-	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:			15,89	24,22	95,58	378,91	0,28	7,29	119,2	1,82	317,63	16,00	85,14	4,36
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	Сосиска отварная	77,00	5,55	12,7	0,7	141,00	-	-	-	-	14,00	-	8,00	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Йогурт	115-135	6,25	4,00	4,38	85,00	0,05	0,75	25,00	-	152,5	120,00	18,75	0,13
	Хлеб ржаной	40,00	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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			29,85	36,89	82,53	671,62	0,26	-	-	0,8	369,46	201,00	128,25	5,53
Всего:	6 день		45,74	61,11	178,11	1050,53	0,54	7,32	144,2	4,44	687,09	217,00	213,39	9,89
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	-	0,01	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	8,4	-	4,2	0,35
338	Банан	100-150	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	187,36	-	130,26	3,32
45	Салат из белокачанной 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	0,00	24,00	66,7	26,65	0,96
304	Рис отварной	200,00	4,87	7,17	48,8	279,6	-	-	-	-	3,2	-	25,33	0,7
290	Пшеница тушеная	80,80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	-	56,10	138,2	33,90	1,77
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	-	17,46	0,7
338	Груша свежая	100-150	0,6	0,46	14,7	68,26	0,02	5,00	-	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб ржаной	40,00	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	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:			31,14	29,55	143,9	977,76	0,47	14,52	43,00	1,71	178,15	296,50	130,63	6,64
Всего:			44,54	49,81	253,05	1622,52	0,53	17,35	83,00	2,37	365,51	513,5	260,89	9,96

7 день														
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	8,4	-	4,2	0,35
338	Яблоко	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	24,00	13,5	14,7	3,46
Итого:			9,19	17,83	86,61	505,65	0,09	10,03	40,00	0,85	59,5	13,5	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	0,00	24,6	66,65	27,00	1,09
142	Картофель и овощи тушенные 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
338	Йогурт	100-150	6,25	4,00	4,38	85,00	0,05	0,75	25,00	-	152,50	120,00	18,75	0,13
	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:			22,03	28,5	100,81	756,44	0,48	10,33	49,00	0,8	415,12	267,65	152,63	4,81
Всего:			31,22	46,33	187,42	1262,09	0,61	20,36	89,00	1,65	474,62	281,15	237,93	11,1
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	-	125,78	-	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
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10,00	-	0,20	24,00	13,5	14,7	3,46
Итого:			13,58	21,98	89,23	576,30	0,13	11,30	60,00	0,85	291,95	13,5	53,2	4,41
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы 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	22,28	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	Сосиска 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	-				14,00	-	2,4	0,36
338	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	2,83	-	0,01	14,2	-	1,4	0,36
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00	0,06	10,00	-	0,20	24,00	13,5	14,7	3,46
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2	0,20	-	-	0,54	13,8	63,60	6,60	0,22
Итого:			22,56	38,28	110,32	889,50	0,43	40,79	-	1,98	157,57	180,60	86,61	7,12
Всего:			36,14	60,26	199,55	1465,80	0,56	52,09	60,00	2,83	449,52	194,1	139,81	11,53
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
338	Банан свежий	100-150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,12	0,96	54,8	0,77	265,09	-	49,72	1,23
Итого:			12,58	21,33	104,07	628,76								
<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
338	Банан свежий	100-150	2,26	0,76	28,5	141,76								
	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:			57,1	38,51	133,71	1053,06	0,57	7,1	60,00	0,8	155,16	417,31	128,78	6,29
Всего:			69,68	59,84	237,78	1681,82	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
338	Груша свежая	100-150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:			16,00	25,17	88,40	605,60	0,35	7,29	79,20	1,67	332,36	16	98,2	4,84
<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
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 тушеная 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
338	Груша свежая	100-150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	-	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	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:			25,13	32,15	207,62	803,60	0,33	15,32	-	1,2	205,15	150,23	126,43	20,47
Всего:			41,13	57,32	296,02	1409,20	0,68	22,61	-	2,87	537,51	166,23	224,63	25,31

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

Тутельяна.

Директор школы _____ Грофимова М.В.

