

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ



Примерное 10 – дневное меню для организации горячего питания детей от 6 от 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье МБОУ « Рудянская СОШ»

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
265, 108, 115, 275	Завтрак: Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	110,74	0,00	0,00	0,00	36,58	1,39
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	7,35	4,00	0,00	0,00	5,00	0,80
ГП	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,00	13,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	75,00	0,11	77,40	0,58	24,60	14,25	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	8,25	0,00	48,50	0,00	14,25	1,13	
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	240,00	0,00	180,00	0,00	28,00	0,20	
	Итого за завтрак:	850	29,50	38,05	178,38	1196,62	0,50	14,67	40,00	454,94	309,90	0,69	108,43	6,60	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь- октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	0,47	11,00	0,90	
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	0,47	11,00	0,90	
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7,11	20,55	44,97	406,27	0,18	53,55	0,00	119,09	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04
465	Рис отварной	180	7,11	0,72	37,44	183,72	0,00	0,00	12,48	0,00	0,00	0,00	11,24	1,11	
413	Суфле из печени со сметанным соусом	120	2,99	11,54	5,07	127,00	0,00	3,50	0,00	19,98	0,00	0,00	5,34	1,10	
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	75,00	0,11	77,40	0,58	24,60	2,16	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	19,80	1,38	116,40	0,40	34,20	2,70	
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	68,00	46,00	0,40	26,00	0,60	
	Итого за обед:	1045	30,79	36,80	189,60	1230,94	0,69	202,17	58,00	325,03	263,80	2,36	112,38	12,71	
	Итого за день:	1895	60	75	368	2428	1	217	98	780	574	3	221	19	

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
173, 280, 54-20к- 2020	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	250/10	10,00	19,00	55,00	390,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302,20	0,00	0,00	56,35	0,64		
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	0,30	24,30	0,51		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	0,11	14,25	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	0,08	24,60	2,16		
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	0,49	84,00	1,20		
	Итого за завтрак:	720	23,90	29,40	139,40	888,90	0,35	21,62	40,03	0,49	578,70	259,04	0,49	189,25	4,51		
	Обед:																
7	Зеленый горошек консервированный	100	3,20	0,20	6,58	40,00	1,20	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	0,00	20,00	0,80		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,45	7,89	22,40	181,00	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	0,00	17,60	1,77		
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	0,00	39,39	1,40		
14	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	0,20	17,74	1,54		
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	0,11	8,00	2,80		
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	0,08	24,60	2,16		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	0,11	14,25	1,13		
	Итого за обед:	855	27,49	26,07	117,93	838,20	1,58	72,12	202,30	2,84	226,97	267,00	2,84	141,58	11,60		
	Итого за день:	1575	51,39	55,47	257,33	1727,10	1,92	93,74	242,33	3,33	805,67	526,04	3,33	330,83	16,11		

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	Y			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак:																
236	Пудинг из творога с рисом со стуженым молоком	230/30	21,41	11,70	92,64	605,59	0,00	0,63	107,64	0,00	268,48	0,00				75,85	4,43
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	0,00				4,00	0,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	8,25	48,50	0,58				14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	77,40	77,40	0,11				24,60	2,16
	Итого за завтрак:	550	30,11	15,00	151,94	920,19	0,30	110,75	107,64	0,69	365,73	127,90				118,70	8,32
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь- октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	0,47				11,00	0,90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	0,47				11,00	0,90
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	0,13	22,80	0,00	0,00	31,80	0,00				0,00	1,83
255	Каша перловая	180	5,22	6,30	41,22	234,00	0,04	0,00	0,00	0,00	34,20	0,00				25,20	1,08
260	Гуляш мясной (из говядины)	120	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	0,00	15,94	0,00				5,64	0,36
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20				8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	0,11				24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,80	22,60	120,60	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	1,38				34,20	2,70
	Итого за обед:	970	42,74	33,30	134,60	990,18	0,62	55,40	42,00	2,16	200,74	2,16				108,64	11,83
	Итого за день:	1520	72,85	48,30	286,54	1910,37	0,91	166,15	149,64	2,85	566,47	2,85				227,34	20,15

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет																			
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества											
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90					
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90					
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90					
150	Бефстроганов из отварного мяса	70	15,51	12,43	3,29	187,00	0,03	0,01	0,00	0,00	33,40	0,00	0,00	2,00					
4-6хн-202	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35					
	Итого за завтрак:	640	32,49	22,04	115,24	729,90	0,41	27,73	42,06	1,57	382,70	339,60	89,70	7,43					
	Обед:																		
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,00	35,70	0,00	0,00	41,30	0,00	61,34	2,17					
57	Капуста тушенная с курицей	250	10,30	10,30	20,01	194,00	0,13	109,40	0,00	0,00	114,20	0,00	0,00	3,20					
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70					
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35					
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20					
	Итого за обед:	990	32,12	21,96	164,01	950,70	0,55	166,02	40,00	0,88	288,80	210,60	208,04	10,78					
	Итого за день:	1630	64,61	44,00	279,25	1680,60	0,95	193,75	82,06	2,46	671,50	550,20	297,74	18,21					

6 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
185	Рыба запеченная с овощами	90/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	0,00	116,10	2,60		
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	51,07	0,00	0,00	39,40	1,40			
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,20	0,00	8,00	2,80			
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	0,11	0,00	24,60	2,16			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	9,90	0,69	0,00	17,10	1,35			
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	0,00	0,00	28,00	0,20			
	Итого за завтрак:	820	37,40	25,83	101,64	805,34	0,41	48,24	40,00	498,57	1,00	40,00	233,20	10,51			
	Обед:																
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	38,38	0,00	0,00	0,00	0,87			
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,23	181,80	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	0,00	90,60	2,88			
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	100/30	18,00	19,34	13,09	298,00	0,08	0,00	0,00	29,70	0,00	0,00	35,90	3,10			
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,10			
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	0,11	0,00	24,60	2,16			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	9,90	0,69	0,00	17,10	1,35			
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	68,00	0,40	0,00	26,00	0,60			
	Итого за обед:	1050	150,57	147,63	262,03	884,7	130,39	277,45	146	343,56	131,2	16,00	26,00	137,96			
	Итого за день:	1870	187,97	173,46	363,67	1690,04	130,79	325,69	186,00	842,13	132,21	641,20	521,50	148,47			

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
115, 275	яичная/ дружба с маслом	250/10	8,20	12,75	57,75	406,25	0,00	9,95	0,00	110,74	0,00	36,58	1,39				
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	30,00	28,02	0,38					
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	193,44	47,40	43,50	1,27				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за завтрак:	780	34,50	36,01	116,68	969,59	0,40	13,35	144,02	393,00	177,80	6,75					
	Обед:																
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	11,00	0,90				
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	10,00	24,00	11,00	0,90				
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	37,00	0,00	0,00	3,10				
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	38,40	0,00	53,00	3,35				
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	50,00	51,60	16,40	1,44				
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	7,20	13,20	6,00	0,14				
	Итого за обед:	1070	48,67	31,54	130,19	1014,57	0,78	57,60	45,60	180,20	119,00	13,89					
	Итого за день:	1850	83,17	67,55	246,87	1984,16	1,18	70,95	189,62	573,20	296,80	20,64					

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
54-40-2020	Омлет с сыром	230/30	31,60	44,50	4,80	547,30	0,00	2,50	0,00	0,00	747,00	0,00	75,83	3,75			
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35			
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16			
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00			
	Итого за завтрак:	752	44,41	56,25	77,44	897,14	0,36	6,26	40,00	4,21	1074,27	262,65	137,23	45,91			
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90			
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1,16	0,16	5,17	24,00	0,06	25,00	42,00	0,47	10,00	24,00	11,00	0,90			
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00	0,87			
290	Макаронные изделия отварные с	180	6,62	6,34	42,38	183,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,72	0,90			
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30	0,81			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60			
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57			
	Итого за обед:	950	35,86	44,18	120,84	797,30	0,33	164,95	42,00	0,88	205,88	129,27	131,22	6,81			
	Итого за день:	1702	80,27	100,43	198,28	1694,44	0,68	171,21	82,00	5,10	1280,15	391,92	268,45	52,72			

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
284	Гейтели из печени с рисом	80	10,28	11,84	17,45	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63				
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	2,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30				
ГП	Банан	200	3,00	1,00	4,20	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20				
	Итого за завтрак:	750	25,76	22,24	144,23	854,57	0,537	59,6	57,5	0,769	179,96	348,52	182,19	7,815				
	Обед:																	
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,80	0,00	28,09	117,31	14,75	1,52				
93	Котлета, биточек./ соус томатный основной	100	16,3	10,6	3,2	181,2	0,12	0,32	0,00	0,00	57,40	0,00	125,60	3,34				
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,00	0,00	3,53	0,00	2,56	0,10				
482	Капуста тушеная	180	3,60	16,56	5,94	135,60	0,00	30,60	0,00	0,00	104,40	0,00	35,10	1,76				
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	2,02	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,22	0,73	20,72	110,55	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70				
	Итого за обед:	895	35,66	35,2	96,05	819,36	0,937	49,47	19,8	1,694	302,22	325,11	244,81	14,38				
	Итого за день:	1645	61,42	57,44	240,28	1673,93	1,47	109,07	77,30	2,46	482,18	673,63	427,00	22,20				

