

Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 3



/Алейкина Е .А./

(подпись)

(расшифровка)

«01 » сентября 2021 г.

Алейкина Елена  
Анатольевна

Подписано цифровой  
подписью: АлейкинаЕлена  
Анатольевна Дата: 2021.09.01  
16:50:05 +03'00'

«Утверждаю»  
Организатор  
питания

\_\_\_\_\_/Кузнецов Д.Г./  
(подпись) (расшифровка)

« 01 » сентября 2021 г.

***ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ  
МЕНЮ***

***МБОУ СОШ №3***

***Категория детей 12 лет и старше***

*Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ  
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования  
к организации общественного питания населения».*

<b>1 день Завтрак</b>		<b>2 день Завтрак</b>		<b>3 день Завтрак</b>	
Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход
Каша молочная пшеница	220	Запеканка творожная,со сметаной (джем,сгущенка)	200	Котлеты(биточки) рыбные с рисом отв, овощем порц.	100/180
Сыр Российский, масло сливочное	20/10	Масло сливочное	10	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Какао с молоком	200
Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Кондитерское изделие(печенье)	20
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Салат из свежей* ( квашеной) капусты	100	Помидор/огурец порционные	100	Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	100
Суп гороховый на мк/б	250	Щи из свеж.капусты на мк/б со сметаной	250/10	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250
Шницель из говядины с соусом с макаронами отв.	100/180	Рыба, туш. в томате с овощами с картоф.пюре	100/180	Филе куриное в соусе с гречей отварной	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	Кисель	200	Чай сладкий	200
<b>4 день Завтрак</b>		<b>5 день Завтрак</b>			
Макароны отварные с сыром	180/30	Тефтели из говядины с соусом , с гречей отварной	100/180		
Яйцо вареное	40	Масло сливочное	10		
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Чай с лимоном	200	Кофейный напиток с молоком	200		
Фрукт (яблоко)	150	<b>Обед</b>			
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>			
Огурец свеж.(сол) порционный	100	Икра кабачковая	100		
Рассольник Ленинградский на мк/б	250	Борщ из свежей капусты на мк/б со сметаной	250/10		
Биточки из говядины с овощным рагу	100/180	Плов с курами	250		
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20		
Компот из сухофруктов	200	Чай сладкий	200		
<b>6 день Завтрак</b>		<b>7 день Завтрак</b>		<b>8 день Завтрак</b>	
Каша молочная Дружба	220	Пудинг из творога, со сметаной (джем,сгущенка)	200	Котлеты (биточки) куриные с макаронами отв, овощем порц	100/180
Сыр Российский, масло сливочное	20/10	Масло сливочное	10	Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Фрукт (мандарин)	75
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Салат из свежей* ( квашеной) капусты	100	Помидор/огурец порционные	100	Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	100
Суп гороховый на мк/б	250	Суп Крестьянский на мк/б со сметаной	250/10	Суп картофельный с крупой рыбный	250
Котлета из говядины с соусом с макаронами отв.	100/180	Жаркое по-домашнему	250	Печень по-строгановски с гречей отварной	100/180
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблок)	200	Компот из сухофруктов	200	Кисель	200
<b>9 день Завтрак</b>		<b>10 день Завтрак</b>			
Омлет натуральный с зеленым горошк.(кукурузой конс.)	160/40	Каша молочная гречневая	220		
Сыр Российский, масло сливочное	15/10	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком	200		
Чай сладкий	200	Фрукт (банан)	180		
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>			
Огурец свеж.(сол) порционный	100	Овощи порционные	100		
Борщ из свежей капусты на мк/б со сметаной	250/10	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250		
Котлеты (биточки) рыбные с картофельным пюре	100/180	Куры отварные (туш.) с капустой тушеной	100/180		
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20		
Компот из сухофруктов	200	Чай сладкий	200		

**М Е Н Ю № 1****Понедельник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная пшенная	220	3.63	9.46	25.52	201.74	0.440	2.090	78.760	0.440	101.530	140.800	29.370	1.430
	Сыр Российский	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.010	0.140	52.000	0.100	176.000	100.000	7.000	0.020
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	<b>Итого:</b>		<b>15.31</b>	<b>23.63</b>	<b>70.97</b>	<b>557.75</b>	<b>0.51</b>	<b>3.56</b>	<b>130.85</b>	<b>1.06</b>	<b>420.06</b>	<b>388.61</b>	<b>75.17</b>	<b>3.89</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из свежей капусты*	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.03	40.72	0.00	3.85	71.67	47.20	26.67	0.87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7.50 1.90	3.22 0.70	17.25	128.25 13.00	0.150 0.002	1.000 0.024	0.000 0.000	1.000 0.000	82.500 1.922	327.500 0.000	47.500 15.000	2.250 0.113
268	Шницель из говядины с соусом	100/	12.34	21.66	11.00	288.34	0.100	0.340	5.840	1.160	43.160	175.000	33.340	2.340
309	с макаронами отварными	180	6.12	9.00	34.20	242.28	0.070	0.000	0.000	2.340	14.400	41.400	9.000	0.900
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.010	1.800	0.000	0.000	6.400	4.400	3.600	0.180
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>33.17</b>	<b>41.46</b>	<b>124.27</b>	<b>1000.36</b>	<b>0.42</b>	<b>43.88</b>	<b>5.84</b>	<b>8.97</b>	<b>233.85</b>	<b>655.30</b>	<b>151.71</b>	<b>8.11</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48.48</b>	<b>65.09</b>	<b>195.24</b>	<b>1558.11</b>	<b>0.932</b>	<b>47.444</b>	<b>136.690</b>	<b>10.030</b>	<b>653.912</b>	<b>1043.910</b>	<b>226.880</b>	<b>12.003</b>

\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1.30	5.00	8.00	84.00	0.12	24.10	3.67	0.05	53.33	58.33	41.67	1.30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

**М Е Н Ю № 2**

**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	200	27.80	19.20	40.20	480.00	0.150	0.480	144.000	1.920	312.000	451.200	52.80	2.160
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.04	0.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.20	0.440
377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	41.60	0.000	2.130	0.000	0.000	15.330	23.200	12.27	2.130
	<b>Итого:</b>		<b>31.59</b>	<b>26.80</b>	<b>69.52</b>	<b>680.84</b>	<b>0.190</b>	<b>2.610</b>	<b>144.090</b>	<b>2.440</b>	<b>336.530</b>	<b>511.100</b>	<b>78.31</b>	<b>4.730</b>
<b>Обед:</b>														
	Помидор/огурец порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.97	1.170
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1.80 1.90 0.30	4.98 0.70 2.00	8.13 13.00 0.30	84.48 13.00 21.00	0.080 0.000 0.000	18.480 0.024 0.007	0.000 0.000 0.015	2.380 0.000 0.000	33.980 1.922 3.272	47.430 0.000 0.800	22.20 15.00 6.00	0.830 0.113 0.015
229	Рыба, туш. в томате с овощами	100/	22.75	5.50	2.81	151.75	0.150	2.250	27.750	2.780	54.000	331.750	53.50	1.030
312	с картофельным пюре, м/сл	180/10	3.80	10.00	23.09	197.40	1.390	4.500	39.870	0.180	45.900	94.240	32.08	1.030
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.010	24.000	0.000	0.200	8.200	9.000	4.40	0.140
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.50	1.550
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.60	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>36.29</b>	<b>24.41</b>	<b>104.59</b>	<b>782.70</b>	<b>1.780</b>	<b>75.341</b>	<b>67.635</b>	<b>11.320</b>	<b>190.654</b>	<b>603.650</b>	<b>179.25</b>	<b>6.098</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>67.88</b>	<b>51.21</b>	<b>174.11</b>	<b>1463.54</b>	<b>1.970</b>	<b>77.951</b>	<b>211.725</b>	<b>13.760</b>	<b>527.184</b>	<b>1114.750</b>	<b>257.56</b>	<b>10.828</b>

**М Е Н Ю № 3**
**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13.38	4.38	9.38	130.38	0.088	0.438	12.125	0.625	53.875	170.625	26.125	0.750
304	с рисом, овощем порционн.(150/30)	180	3.67	5.42	36.67	210.11	0.030	0.000	27.000	0.600	2.610	61.500	19.010	0.530
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.030	0.000	0.000	0.390	6.900	26.100	9.900	0.330
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	Кондитерское изделие(печенье)	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.020	0.000	13.000	0.260	8.200	17.400	3.000	0.200
	<b>Итого:</b>		<b>25.00</b>	<b>20.23</b>	<b>100.61</b>	<b>684.36</b>	<b>0.188</b>	<b>1.768</b>	<b>52.215</b>	<b>1.875</b>	<b>204.915</b>	<b>388.635</b>	<b>83.635</b>	<b>3.810</b>
<b>Обед:</b>														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1.30	5.17	12.12	100.17	0.020	8.570	0.000	2.320	34.400	37.120	19.670	1.720
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.100	3.700	0.020	0.250	29.475	37.500	191.250	0.725
			6.50	2.60	0.20	50.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
260	Филе куриное в соусе	100/	11.84	11.50	3.75	165.84	0.090	4.660	0.000	0.590	19.250	57.910	17.590	1.910
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>37.57</b>	<b>27.33</b>	<b>123.77</b>	<b>892.96</b>	<b>0.512</b>	<b>17.224</b>	<b>0.020</b>	<b>3.780</b>	<b>129.967</b>	<b>466.460</b>	<b>439.840</b>	<b>14.068</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62.57</b>	<b>47.56</b>	<b>224.38</b>	<b>1577.32</b>	<b>0.700</b>	<b>18.992</b>	<b>52.235</b>	<b>5.655</b>	<b>334.882</b>	<b>855.095</b>	<b>523.475</b>	<b>17.878</b>

**М Е Н Ю № 4****Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
306	<b>Завтрак:</b>													
309	Макароны отварные с сыром Российским	180/ 30	6.12 6.96	9.00 8.85	34.20 0.00	242.28 107.49	0.070 0.015	0.000 0.210	0.000 78.000	2.340 0.150	14.400 264.000	41.400 150.000	9.000 10.500	0.900 0.030
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.030	0.000	100.000	0.240	22.000	76.800	4.800	1.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	41.60	0.000	2.130	0.000	0.000	15.330	23.200	12.270	2.130
338	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.040	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	<b>Итого:</b>		<b>22.45</b>	<b>23.45</b>	<b>78.37</b>	<b>614.33</b>	<b>0.195</b>	<b>17.340</b>	<b>178.000</b>	<b>3.550</b>	<b>348.930</b>	<b>342.700</b>	<b>63.270</b>	<b>7.800</b>
	<b>Обед:</b>													
73	Огурец свеж.(сол) порционный	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2.20 1.90	5.20 0.70	15.58	117.90 13.00	0.150 0.000	14.300 0.024	0.000 0.000	2.430 0.000	16.550 1.922	34.950 0.000	28.000 15.000	1.030 0.113
268 143	Биточки из говядины с соусом с овощным рагу	100/ 180	12.34 5.78	21.66 6.52	11.00 37.08	288.34 230.08	0.100 0.200	0.340 7.740	5.840 74.160	1.160 3.240	43.160 114.120	175.000 214.740	33.340 148.140	2.340 29.340
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.000	0.960
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>28.40</b>	<b>35.42</b>	<b>148.74</b>	<b>1026.42</b>	<b>0.61</b>	<b>49.28</b>	<b>80.00</b>	<b>12.72</b>	<b>222.67</b>	<b>580.52</b>	<b>301.05</b>	<b>36.41</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50.85</b>	<b>58.87</b>	<b>227.11</b>	<b>1640.75</b>	<b>0.805</b>	<b>66.624</b>	<b>258.000</b>	<b>16.270</b>	<b>571.602</b>	<b>923.220</b>	<b>364.320</b>	<b>44.213</b>

**М Е Н Ю № 5**
**Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
278	Тефтели из говядины	100/	8.66	9.34	13.84	174.00	0.060	2.000	29.160	0.500	40.160	204.590	27.250	3.750
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	<b>Итого:</b>		<b>26.20</b>	<b>24.53</b>	<b>110.30</b>	<b>766.67</b>	<b>0.37</b>	<b>3.47</b>	<b>29.25</b>	<b>1.02</b>	<b>225.55</b>	<b>625.29</b>	<b>237.82</b>	<b>12.60</b>
<b>Обед:</b>														
73	Икра кабачковая	100	1.68	8.08	8.98	115.43	0.070	10.850	0.000	3.980	164.030	92.780	28.780	1.150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1.83 1.90 0.30	4.90 0.70 2.00	11.75 0.30	98.40 13.00 21.00	0.050 0.002 0.002	10.300 0.024 0.007	0.000 0.000 0.003	2.400 0.000 0.000	34.450 1.922 3.272	53.030 0.000 0.800	26.200 15.000 6.000	1.180 0.113 0.015
291	Плов с курами	250	18.14	15.11	45.84	391.81	0.060	0.000	46.250	0.860	28.260	166.460	36.260	1.910
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>28.20</b>	<b>31.43</b>	<b>105.76</b>	<b>818.36</b>	<b>0.24</b>	<b>21.45</b>	<b>46.25</b>	<b>7.86</b>	<b>259.33</b>	<b>395.00</b>	<b>140.57</b>	<b>7.96</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54.40</b>	<b>55.96</b>	<b>216.06</b>	<b>1585.03</b>	<b>0.614</b>	<b>24.921</b>	<b>75.503</b>	<b>8.880</b>	<b>484.884</b>	<b>1020.290</b>	<b>378.390</b>	<b>20.558</b>

**М Е Н Ю № 6****Понедельник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная Дружба	200	3.63	9.46	25.52	201.74	0.440	2.090	78.760	0.440	101.530	140.800	29.370	1.430
	Сыр Российский	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.010	0.140	52.000	0.100	176.000	100.000	7.000	0.020
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	<b>Итого:</b>		<b>15.31</b>	<b>23.63</b>	<b>70.97</b>	<b>557.75</b>	<b>0.51</b>	<b>3.56</b>	<b>130.85</b>	<b>1.06</b>	<b>420.06</b>	<b>388.61</b>	<b>75.17</b>	<b>3.89</b>
<b>Обед:</b>														
45	Салат из свежей капусты*	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.03	40.72	0.00	3.85	71.67	47.20	26.67	0.87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7.50 1.90	3.22 0.70	17.25	128.25 13.00	0.150 0.002	1.000 0.024	0.000 0.000	1.000 0.000	82.500 1.922	327.500 0.000	47.500 15.000	2.250 0.113
268	Котлета из говядины с соусом	100/	12.34	21.66	11.00	288.34	0.100	0.340	5.840	1.160	43.160	175.000	33.340	2.340
309	с макаронами отварными	180	6.12	9.00	34.20	242.28	0.070	0.000	0.000	2.340	14.400	41.400	9.000	0.900
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.010	1.800	0.000	0.000	6.400	4.400	3.600	0.180
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>33.17</b>	<b>41.46</b>	<b>124.27</b>	<b>1000.36</b>	<b>0.42</b>	<b>43.88</b>	<b>5.84</b>	<b>8.97</b>	<b>233.85</b>	<b>655.30</b>	<b>151.71</b>	<b>8.11</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48.48</b>	<b>65.09</b>	<b>195.24</b>	<b>1558.11</b>	<b>0.932</b>	<b>47.444</b>	<b>136.690</b>	<b>10.030</b>	<b>653.912</b>	<b>1043.910</b>	<b>226.880</b>	<b>12.003</b>

\* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1.30	5.00	8.00	84.00	0.12	24.10	3.67	0.05	53.33	58.33	41.67	1.30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------



**М Е Н Ю № 7**
**Вторник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	200	27.80	19.20	40.20	444.80	0.120	0.400	120.000	1.600	260.000	376.000	44.00	1.800
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.04	0.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.20	0.440
377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	41.60	0.000	2.130	0.000	0.000	15.330	23.200	12.27	2.130
	<b>Итого:</b>		<b>31.59</b>	<b>26.80</b>	<b>69.52</b>	<b>645.64</b>	<b>0.160</b>	<b>2.530</b>	<b>120.090</b>	<b>2.120</b>	<b>284.530</b>	<b>435.900</b>	<b>69.51</b>	<b>4.370</b>
<b>Обед:</b>														
	Помидор/огурец порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.97	1.170
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	2.70 1.90 0.30	2.78 0.70 2.00	14.58 13.00 0.30	94.14 13.00 21.00	0.060 0.000 0.000	10.000 0.024 0.007	0.000 0.000 0.015	0.000 0.000 0.000	49.250 1.922 3.272	222.500 0.000 0.800	26.50 15.00 6.00	0.780 0.113 0.015
259	Жаркое по-домашнему	250	23.83	26.18	19.85	410.29	0.450	30.590	0.000	1.760	39.550	309.710	61.76	4.850
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.00	0.960
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.50	1.550
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.60	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>35.47</b>	<b>33.11</b>	<b>124.75</b>	<b>938.52</b>	<b>0.680</b>	<b>67.501</b>	<b>0.015</b>	<b>7.740</b>	<b>143.214</b>	<b>699.440</b>	<b>188.33</b>	<b>9.658</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>67.06</b>	<b>59.91</b>	<b>194.27</b>	<b>1584.16</b>	<b>0.840</b>	<b>70.031</b>	<b>120.105</b>	<b>9.860</b>	<b>427.744</b>	<b>1135.340</b>	<b>257.84</b>	<b>14.028</b>

**М Е Н Ю № 8**
**Среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
294	Котлеты(биточки) куриные	100/	15.20	13.60	13.50	237.20	0.075	0.200	20.000	0.375	44.000	96.000	26.000	2.200
309	с макаронами, овощем порц(150/30)	180	5.10	7.50	28.50	201.90	0.060	0.000	0.000	1.950	12.000	34.500	7.500	0.750
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.030	0.000	0.000	0.390	6.900	26.100	9.900	0.330
338	Фрукт (мандарин)	75	0.96	0.21	8.68	40.50	0.040	64.290	0.000	0.210	36.430	24.640	13.930	0.320
	<b>Итого:</b>		<b>27.23</b>	<b>24.28</b>	<b>94.37</b>	<b>704.94</b>	<b>0.235</b>	<b>65.960</b>	<b>20.000</b>	<b>2.925</b>	<b>258.000</b>	<b>313.240</b>	<b>86.660</b>	<b>6.000</b>
<b>Обед:</b>														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1.30	5.17	12.12	100.17	0.020	8.570	0.000	2.320	34.400	37.120	19.670	1.720
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8.71	2.54	14.56	115.96	0.150	15.590	0.080	0.150	49.230	250.530	38.500	1.190
255	Печень по-строгановски	100/	13.50	9.20	8.60	171.20	0.190	12.700	3240.000	1.000	30.000	239.000	17.000	5.000
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.010	24.000	0.000	0.200	8.200	9.000	4.400	0.140
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>38.17</b>	<b>22.55</b>	<b>140.01</b>	<b>915.64</b>	<b>0.670</b>	<b>60.860</b>	<b>3240.080</b>	<b>4.290</b>	<b>153.150</b>	<b>847.450</b>	<b>264.170</b>	<b>15.520</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>65.40</b>	<b>46.83</b>	<b>234.38</b>	<b>1620.58</b>	<b>0.905</b>	<b>126.820</b>	<b>3260.080</b>	<b>7.215</b>	<b>411.150</b>	<b>1160.690</b>	<b>350.830</b>	<b>21.520</b>

**М Е Н Ю № 9**
**Четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>306 Завтрак:</b>														
210	Омлет натуральный	160/	15.69	22.08	3.06	273.78	0.080	0.280	339.730	0.746	120.430	265.600	20.260	2.910
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	40	1.24	0.08	2.60	16.08	0.048	4.000	0.000	0.080	8.000	24.800	8.400	0.280
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Сыр Российский	15	3.48	4.42	0.00	53.74	0.000	0.000	40.000	0.100	2.400	3.000	0.000	0.000
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.050	0.000	0.000	0.650	11.500	43.500	16.500	0.550
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	<b>Итого:</b>		<b>24.99</b>	<b>34.28</b>	<b>39.41</b>	<b>566.22</b>	<b>0.178</b>	<b>4.550</b>	<b>379.820</b>	<b>1.576</b>	<b>155.930</b>	<b>360.930</b>	<b>56.930</b>	<b>5.870</b>
<b>Обед:</b>														
73	Огурец свеж.(сол) порционный	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1.83	4.90	11.75	98.40	0.050	10.300	0.000	2.400	34.450	53.030	26.200	1.180
		10	1.90	0.70		13.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.002	0.007	0.003	0.000	3.272	0.800	6.000	0.015
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13.38	4.38	9.38	130.38	0.088	0.438	12.125	0.625	53.875	170.625	26.125	0.750
312	с картофельным пюре, м/сл	180/10	3.80	10.00	23.09	197.40	1.390	4.500	39.870	0.180	45.900	94.240	32.080	1.030
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.000	0.960
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>27.95</b>	<b>23.43</b>	<b>134.54</b>	<b>860.27</b>	<b>1.70</b>	<b>42.15</b>	<b>52.00</b>	<b>9.19</b>	<b>188.64</b>	<b>485.13</b>	<b>184.48</b>	<b>6.99</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52.94</b>	<b>57.71</b>	<b>173.95</b>	<b>1426.49</b>	<b>1.880</b>	<b>46.699</b>	<b>431.818</b>	<b>10.761</b>	<b>344.569</b>	<b>846.055</b>	<b>241.405</b>	<b>12.858</b>

**М Е Н Ю № 10****Пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная гречневая	220	6.60	7.48	32.12	222.20	0.440	2.090	78.760	0.440	101.530	140.800	29.370	1.430
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	Фрукт (банан)	180	2.26	0.76	31.50	141.76	0.030	7.500	0.000	0.300	6.000	21.000	31.500	0.450
	<b>Итого:</b>		<b>15.62</b>	<b>11.31</b>	<b>112.14</b>	<b>612.68</b>	<b>0.54</b>	<b>11.06</b>	<b>78.76</b>	<b>1.26</b>	<b>275.40</b>	<b>328.60</b>	<b>103.40</b>	<b>4.72</b>
<b>Обед:</b>														
73	Овощи порционные	100	1.2	0.4	8.4	42	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2.90 1.90	2.50 0.70	21.00	120.00 13.00	0.100 0.002	3.700 0.024	0.020 0.000	0.250 0.000	29.475 1.922	37.500 0.000	191.250 15.000	0.725 0.113
288	Куры отварные (туш.)	100/	21.68	13.33	0.00	206.68	0.040	0.000	20.000	0.180	40.000	143.330	20.000	2.000
321	с капустой тушеной	180	5.22	14.40	39.85	309.89	0.070	38.880	0.000	1.980	136.440	107.100	51.480	4.140
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.020	0.000	0.000	0.260	4.600	17.400	6.600	0.220
	<b>Итого:</b>		<b>37.25</b>	<b>31.97</b>	<b>108.14</b>	<b>870.29</b>	<b>0.35</b>	<b>68.95</b>	<b>20.02</b>	<b>8.10</b>	<b>262.52</b>	<b>419.89</b>	<b>333.03</b>	<b>11.74</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52.87</b>	<b>43.28</b>	<b>220.28</b>	<b>1482.97</b>	<b>0.892</b>	<b>80.014</b>	<b>98.780</b>	<b>9.360</b>	<b>537.917</b>	<b>748.490</b>	<b>436.430</b>	<b>16.458</b>

**Процентное содержание белков, жиров, углеводов  
в % от суточной нормы**

**Категория детей 12 лет и старше**

№	День по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1	День первый	48.48	65.09	195.24	1558.11
2	День второй	67.88	51.21	174.11	1463.54
3	День третий	62.57	47.56	224.38	1577.32
4	День четвертый	50.85	58.87	227.11	1640.75
5	День пятый	54.40	55.96	216.06	1585.03
6	День шестой	48.48	65.09	195.24	1558.11
7	День седьмой	67.06	59.91	194.27	1584.16
8	День восьмой	65.40	46.83	234.38	1620.58
9	День девятый	52.94	57.71	173.95	1426.49
10	День десятый	52.87	43.28	220.28	1482.97
	<b>Всего за 10 дней:</b>	570.93	551.51	2055.02	15497.06
	<b>В день (итог/10)</b>	57.09	55.15	205.50	1549.71
	Суточная норма	90.00	92.00	383.00	2713.00
	Исполнение	63.4%	59.9%	53.7%	57.1%

СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20

**Распределение в процентном отношении потребления  
пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся  
в образовательных учреждениях**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе	20-25%
Обед в школе	30-35%
Итого	50-60%

допускается отклонение 5%