

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 3

_____/Алейкина Е.А./

(подпись)

(расшифровка)

« » _____ 2021 г.

Алейкина
Елена
Анатольевна
а

Подписано
цифровой
подписью: Алейкина
Елена 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 с 7 до 11 лет

*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»*

согласно Сборника рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

1 день Завтрак		2 день Завтрак		3 день Завтрак	
Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход	Наименование блюд	Выход
Каша молочная пшеничная	200	Запеканка творожная, со сметаной (джем, сгущенка)	150	Котлеты (биточки) рыбные с рисом отв, овощем порц.	90/150/30
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
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей* (квашеной) капусты	60	Помидор/огурец порционные	60	Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	60
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.	90/150	Рыба, туш. в томате с овощами с картоф. пюре	90/150	Филе кур. в соусе с гречей отварной	90/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	Кисель	200	Чай сладкий	200
4 день Завтрак		5 день Завтрак			
Макаронные отварные с сыром	150/20	Гёфтели из говядины с соусом , с гречей отварной	90/150		
Яйцо вареное	40	Масло сливочное	10		
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40		
Чай с лимоном	200	Кофейный напиток с молоком	200		
Фрукт (яблоко)	150	Обед			
Обед		Обед			
Огурец свежий (сол) порционный	60	Икра кабачковая	60		
Рассольник Ленинградский на мк/б	250	Борщ из свежей капусты на мк/б со сметаной	250/10		
Биточки из говядины с овощным рагу	90/150	Плов с курами	200		
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20		
Компот из сухофруктов	200	Чай сладкий	200		
6 день Завтрак		7 день Завтрак		8 день Завтрак	
Каша молочная Дружба	200	Пудинг из творога, со сметаной (джем, сгущенка)	150/20	Котлеты (биточки) куриные с макаронами отв, овощем порц	90/150/30
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
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей* (квашеной) капусты	60	Помидор/огурец порционные	60	Салат из свеклы (или свекла отварная порц.)	60
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.	90/150	Жаркое по-домашнему	200	Печень по-строгановски с гречей отварной	90/150
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	Компот из сухофруктов	200	Кисель	200
9 день Завтрак		10 день Завтрак			
Омлет натуральный с зеленым горошком (кукурузой конс.)	150/20	Каша молочная гречневая	200		
Сыр Российский, масло сливочное	15/10	Хлеб пшеничный	40		
Хлеб пшеничный	40	Кофейный напиток с молоком	200		
Чай сладкий	200	Фрукт (банан)	180		
Обед		Обед			
Огурец свежий (сол) порционный	60	Овощи порционные	60		
Борщ из свежей капусты на мк/б со сметаной	250/10	Суп картоф.-вермишелевый на мк/б	250		
Котлеты (биточки) рыбные с картофельным пюре	90/150	Куры отварные (туш.) с капустой тушеной	90/150		
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20		
Компот из сухофруктов	200	Чай сладкий	200		

М Е Н Ю № 1
Понедельник

№ 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
Завтрак:														
173	Каша молочная пшенная	200	3.30	8.60	23.20	183.40	0.400	1.900	71.600	0.400	92.300	128.000	26.700	1.300
	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
	Итого:		14.98	22.77	68.65	539.41	0.47	3.37	123.69	1.02	410.83	375.81	72.50	3.76
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0.80	3.65	5.11	55.30	0.02	24.43	0.00	2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
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	90/	11.10	19.50	9.90	259.50	0.090	0.300	5.250	1.050	38.850	157.500	30.000	2.100
309	с макаронами отварными	150	5.10	7.50	28.50	201.90	0.060	0.000	0.000	1.950	12.000	34.500	7.500	0.750
342	Компот из свеж.фруктов	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
	Итого:		30.38	35.37	114.06	894.27	0.39	27.55	5.25	6.93	198.47	612.02	136.20	7.37
	Всего за день:		45.36	58.14	182.71	1433.68	0.862	30.924	128.940	7.950	609.302	987.830	208.700	11.133

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0.78	3.00	4.80	50.40	0.07	14.46	2.20	0.03	32.00	35.00	25.00	0.78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

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	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	150	20.85	14.40	30.15	360.00	0.110	0.360	108.000	1.440	234.000	338.400	39.60	1.620
	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
	Итого:		24.64	22.00	59.47	560.84	0.150	2.490	108.090	1.960	258.530	398.300	65.11	4.190
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	60	0.72	0.24	5.04	25.20	0.050	15.650	0.000	3.040	16.370	30.020	16.18	0.700
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1.80	4.98	8.13	84.48	0.080	18.480	0.000	2.380	33.980	47.430	22.20	0.830
			1.90	0.70		13.00	0.000	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.00	0.113
		10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.000	0.007	0.015	0.000	3.272	0.800	6.00	0.015
229	Рыба, туш. в томате с овощами	90/	20.48	4.95	2.53	136.58	0.140	2.030	24.980	2.500	48.600	298.580	48.15	0.920
312	с картофельным пюре маслом сливочным	150/	3.08	2.33	19.13	109.73	1.160	3.750	33.150	0.150	38.250	76.950	26.70	0.860
		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
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
	Итого:		32.92	23.23	97.12	728.78	1.510	63.941	58.235	8.980	166.694	535.080	157.77	5.348
	Всего за день:		57.56	45.23	156.59	1289.62	1.660	66.431	166.325	10.940	425.224	933.380	222.88	9.538

М Е Н Ю № 3
Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
234	Котлеты(биточки) рыбные с рисом, овощем порционн.	90/	12.04	3.94	8.44	117.34	0.080	0.390	10.910	0.560	48.490	153.560	23.510	0.680
304		150/30	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
	Кондит.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
	Итого:		23.66	19.79	99.67	671.32	0.180	1.720	51.000	1.810	199.530	371.570	81.020	3.740
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0.78	3.10	7.27	60.10	0.012	5.140	0.000	1.390	20.640	22.270	11.800	1.030
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 с гречей отварной	90/	10.65	10.35	3.38	149.25	0.080	4.200	0.000	0.530	17.330	52.120	15.830	1.720
302		150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.200	0.000	0.000	0.000	14.600	210.000	140.000	5.010
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
	Итого:		34.08	23.29	110.58	789.93	0.454	13.334	0.020	2.790	111.367	403.820	402.210	12.188
	Всего за день:		57.74	43.08	210.25	1461.25	0.634	15.054	51.020	4.600	310.897	775.390	483.230	15.928

М Е Н Ю № 4
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
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром Российским	150/ 20	5.10 4.64	7.50 5.90	28.50 0.00	201.90 71.66	0.060 0.010	0.000 0.140	0.000 52.000	1.950 0.100	12.000 176.000	34.500 100.000	7.500 7.000	0.750 0.020
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
	Итого:		19.11	19.00	72.67	538.12	0.180	17.270	152.000	3.110	258.530	285.800	58.270	7.640
Обед:														
73	Огурец свеж.(сол.) порционный	60	0.72	0.24	5.04	25.20	0.050	15.650	0.000	3.040	16.370	30.020	16.180	0.700
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	Биточки из говядины с соусом	90/	11.10	19.50	9.90	259.50	0.090	0.300	5.250	1.050	38.850	157.500	30.000	2.100
143	с овощным рагу	150	4.82	5.43	30.90	191.73	0.170	6.450	61.800	2.700	95.100	178.950	123.450	24.450
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
	Итого:		25.72	32.01	138.10	942.43	0.54	37.52	67.05	10.04	188.43	507.22	262.23	30.81
	Всего за день:		44.83	51.01	210.77	1480.55	0.720	54.794	219.050	13.150	446.962	793.020	320.500	38.453

М Е Н Ю № 5
Пятница

№ 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
Завтрак:														
278	Тефтели мясные	90/	7.80	8.40	12.45	156.60	0.060	1.800	26.250	0.450	36.150	184.130	24.530	3.380
302	с гречей отварной	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.200	0.000	0.000	0.000	14.600	210.000	140.000	5.010
	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
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
	Итого:		23.56	22.77	100.94	702.90	0.33	3.27	26.34	0.97	218.62	562.83	207.10	11.23
Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1.01	4.85	5.39	69.26	0.040	6.510	0.000	2.390	98.420	55.670	17.270	0.690
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		0.30	2.00	0.30	21.00	0.002	0.007	0.003	0.000	3.272	0.800	6.000	0.015
291	Плов с курами	200	14.51	12.09	36.67	313.45	0.050	0.000	37.000	0.690	22.610	133.170	29.010	1.530
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	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
	Итого:		24.46	25.29	97.94	716.82	0.21	17.11	37.00	6.19	190.37	335.20	124.31	7.43
	Всего за день:		48.02	48.06	198.88	1419.72	0.544	20.381	63.343	7.160	408.994	898.030	331.410	18.658

М Е Н Ю № 6
Понедельник

№ 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
Завтрак:														
173	Каша молочная Дружба	200	3.30	8.60	23.20	183.40	0.400	1.900	71.600	0.400	92.300	128.000	26.700	1.300
	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
	Итого:		14.98	22.77	68.65	539.41	0.47	3.37	123.69	1.02	410.83	375.81	72.50	3.76
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0.80	3.65	5.11	55.30	0.02	24.43	0.00	2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
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	90/	11.10	19.50	9.90	259.50	0.090	0.300	5.250	1.050	38.850	157.500	30.000	2.100
309	с макаронами отварными	150	5.10	7.50	28.50	201.90	0.060	0.000	0.000	1.950	12.000	34.500	7.500	0.750
342	Компот из свеж.фруктов	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
	Итого:		30.38	35.37	114.06	894.27	0.39	27.55	5.25	6.93	198.47	612.02	136.20	7.37
	Всего за день:		45.36	58.14	182.71	1433.68	0.862	30.924	128.940	7.950	609.302	987.830	208.700	11.133

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0.78	3.00	4.80	50.40	0.07	14.46	2.20	0.03	32.00	35.00	25.00	0.78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7
Вторник

№ рец.	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
Завтрак:														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	150	20.85	14.40	30.15	333.60	0.090	0.300	90.000	1.200	195.000	282.000	33.00	1.350
	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
	Итого:		24.64	22.00	59.47	534.44	0.130	2.430	90.090	1.720	219.530	341.900	58.51	3.920
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	60	0.72	0.24	5.04	25.20	0.050	15.650	0.000	3.040	16.370	30.020	16.18	0.700
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне	250/	2.70	2.78	14.58	94.14	0.060	10.000	0.000	0.000	49.250	222.500	26.50	0.780
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.000	0.007	0.015	0.000	3.272	0.800	6.00	0.015
259	Жаркое по-домашнему	200	19.06	20.94	15.88	328.23	0.360	24.470	0.000	1.410	31.640	247.770	49.41	3.880
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
	Итого:		30.22	27.71	117.42	839.66	0.560	50.951	0.015	5.360	124.394	617.490	165.19	8.218
	Всего за день:		54.86	49.71	176.89	1374.10	0.690	53.381	90.105	7.080	343.924	959.390	223.70	12.138

М Е Н Ю № 8
Среда

№ 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
Завтрак:														
294	Котлеты(биточки) куриные	90/	13.68	12.24	12.15	213.48	0.675	0.180	18.000	0.337	39.600	86.400	23.400	1.980
309	с макаронами, овощем порционным	150/30	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
	Итого:		25.71	22.92	93.02	681.22	0.835	65.940	18.000	2.887	253.600	303.640	84.060	5.780
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0.78	3.10	7.27	60.10	0.012	5.140	0.000	1.390	20.640	22.270	11.800	1.030
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	90/	12.15	8.28	7.74	154.08	0.170	11.430	2916.000	0.900	27.000	215.100	15.300	4.500
302	с гречей отварной	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.200	0.000	0.000	0.000	14.600	210.000	140.000	5.010
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
	Итого:		34.52	18.74	126.33	812.08	0.602	56.160	2916.080	3.260	133.470	766.700	226.600	13.330
	Всего за день:		60.23	41.66	219.35	1493.30	1.437	122.100	2934.080	6.147	387.070	1070.340	310.660	19.110

М Е Н Ю № 9
Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	Завтрак:													
310	Омлет натуральный	150/	14.71	20.70	2.87	256.67	0.075	0.262	318.500	0.700	112.900	249.000	19.000	2.730
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	20	0.62	0.04	1.30	8.04	0.024	2.000	0.000	0.040	4.000	12.400	4.200	0.140
	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	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
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
	Итого:		22.60	32.76	33.09	517.69	0.139	2.532	358.590	1.360	142.100	323.230	48.170	5.440
	Обед:													
	Огурец свеж.(сол) порционный	60	0.72	0.24	5.04	25.20	0.050	15.650	0.000	3.040	16.370	30.020	16.180	0.700
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
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
			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	90/	12.04	3.94	8.44	117.34	0.080	0.390	10.910	0.560	48.490	153.560	23.510	0.680
312	с картофельным пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.160	3.750	33.150	0.150	38.250	76.950	26.700	0.860
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
	Итого:		25.41	15.16	126.28	742.76	1.43	30.92	44.06	7.06	164.69	430.76	165.69	6.28
	Всего за день:		48.01	47.92	159.37	1260.45	1.573	33.453	402.653	8.420	306.794	753.990	213.860	11.718

М Е Н Ю № 10
Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	200	6.00	6.80	29.20	202.00	0.400	1.900	71.600	0.400	92.300	128.000	26.700	1.300
	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
	Итого:		15.02	10.63	109.22	592.48	0.50	10.87	71.60	1.22	266.17	315.80	100.73	4.59
Обед:														
	Овощи порционные	60	0.72	0.24	5.04	25.2	0.050	15.650	0.000	3.040	16.370	30.020	16.180	0.700
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к 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
			1.90	0.70		13.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
288	Куры отварные (туш.)	90/	19.51	11.99	0.00	186.01	0.030	0.000	18.000	0.160	36.000	128.990	18.000	1.800
321	с капустой тушеной	150	4.35	12.00	33.21	258.24	0.060	32.400	0.000	1.650	113.700	89.250	42.900	3.450
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
	Итого:		33.73	28.07	98.14	781.17	0.30	52.04	18.02	5.72	224.87	367.69	311.66	10.38
	Всего за день:		48.75	38.70	207.36	1373.65	0.802	62.914	89.620	6.940	491.037	683.490	412.390	14.968

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

Категория детей 7-11 лет

№	День по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1	День первый	45.36	58.14	182.71	1433.68
2	День второй	57.56	45.23	156.59	1289.62
3	День третий	57.74	43.08	210.25	1461.25
4	День четвертый	44.83	51.01	210.77	1480.55
5	День пятый	48.02	48.06	198.88	1419.72
6	День шестой	45.36	58.14	182.71	1433.68
7	День седьмой	54.86	49.71	176.89	1374.10
8	День восьмой	60.23	41.66	219.35	1493.30
9	День девятый	48.01	47.92	159.37	1260.45
10	День десятый	48.75	38.70	207.36	1373.65
	Всего за 10 дней:	510.72	481.65	1904.88	14020.00
	В день (итог/10)	51.07	48.17	190.49	1402.00
	Суточная норма	77.00	79.00	335.00	2350.00
	Исполнение	66.3%	61.0%	56.9%	59.7%

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%