

Удержано:



Директор МБОУ СОШ им. М.И. Калинина

И. В. Кузнецова

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся МБОУ СОШ им. М.И. Калинина  
возрастная категория: 11 лет и старше  
(осенне - зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A					
														4	5	6	7	8
1	2	3																
День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше																		
<b>застрак</b>																		
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25					
42	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50/10/30	11,34	17,80	25,00	297,42	289,02	48,03	226,80	2,50	0,09	0,21	137,00					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28			0,03						
<b>обед</b>																		
200	Суп картофельный на мясном (курином) бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00					
304	Рис отварной	200	4,65	6,37	38,70	219,70	2,37	18,34		3,19	0,08							
307	Котлета рубленая куриная	90	12,13	17,40	9,86	45,00	70,01	19,25	132,9	1,26	0,05	0,32	80,0					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,0	0,70	0,0	0,75	0,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00					
	ИТОГО:		51,92	51,29	202,69	1428,32	639,07	194,18	706,08	12,88	0,64	13,37	175,33					
День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше																		
<b>застрак</b>																		
236	Пудинг творожный с рисом	200	28,44	30,52	17,1	370,16	220,75	39,60	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00					
41	Хлеб пшеничный с котлетой	30/90	10,68	6,28	24,45	189,83	28,88	38,06	90,99	2,2	0,1	0,08	14,38					
<b>обед</b>																		
204	Суп картофельный с крупой(пшеном) на мясном(кур.) бул.	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,0					
90	омлет	180	7,85	9,06	3,2	124,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28			0,03						



Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00
ИТОГО:		47,45	18,17	179,52	1084,92	115,17	261,03	774,45	14,19	0,67	17,72	103,0

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

190	Каша дружба сок	250	6,81	10,98	29,43	245,95	199,84	37,33	0,0	0,0	0,0	0,0
42	Хлеб пшеничный со сливочным маслом фрукт	200 50/10 100	1,0 3,5 1,50	0,0 8,8 0,50	20,2 20,02 21,0	84,8 65,18 96,0	14,0 14,22 8,0	8,0 6,42 42,0	0,0 11,36 0,0	2,8 1,76 0,6	0,0 0,06 0,0	6,0 0,0 0,0

**обед**

206	Суп картофельный с бобовыми на мясном(курибул.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81
276	Жаркое по домашнему с курицей	240	22,02	6,79	19,95	259,0						8,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		46,97	42,67	205,37	1356,18	347,6	207,84	583,17	13,47	0,87	6,68

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

168	Каша молочная (рисовая) со сливочным маслом	250	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28		
41	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыр фрукт	50/10/30 100	4,38 1,5	8,95 0,5	25,00 21,0	188,22 96,0	17,52 8,0	33,03 42,0	13,7 0,0	2,2 0,6	0,06 0,0	0,00 0,0

**обед**

187	Щи из свежей капусты на мясном(КУР) бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46
591	Гуляш куриный	100	23,8	19,52	5,74	203,0	29,4	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54
688	Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00



349	отварные Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	7,46	0,70	0,73	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		42,80	37,89	221,54	1352,77	128,83	252,87	481,36	13,65	0,6	18,61	135,75

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

168	Каша молочная геркулесовая со сл.маслом	250	6,21	5,28	32,79	203,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
42	Хлеб пшеничный со сл.маслом	30/10	3,5	8,8	20,02	65,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			

**обед**

208	Суп вермишелевый на мясном(кур) бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,7	11,23	68,44	418,00	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00
	ИТОГО:		74,99	44,58	166,18	1352,05	397,15	198,61	846,69	12,02	0,63	19,3	139,8

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
42	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50/10/30	11,34	17,80	25,00	297,42	280,02	48,03	226,80	2,50	0,09	0,21	137,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			

**обед**

206	Суп картофельный с бобовыми на кур.бул.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	
90	омлет	180	7,85	9,06	3,2	124,93	10,82	1,40	154,15	1,32	0,04	0,15	0,22
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46		0,70		0,73	
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00



ИТОГО:													51,3	46,11	196,07	1386,2	734,05	235,72	840,31	11,76	0,75	36,9	227,46
День: вторник																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возрастная категория: 11 лет и старше																							
<b>завтрак</b>																							
168	Каша молочная (манная) со сливочным маслом	250	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00										
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный с котлетой	30/90	6,28	24,45	189,93	28,83	38,06	90,99	2,2	0,1	0,08	14,38	0,0										
<b>обед</b>																							
197	Рассольник питебургский на мясном(кур) бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,0										
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100	18,03	10,27	8,49	195,0	67,74	77,7	310,0	1,25	0,13	4,36	0,01										
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34	0,0	2,19	0,06	0,0	48,0										
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28													
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00										
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00										
	ИТОГО:		40,27	39,72	244,03	1459,68	179,27	224,43	600,04	14,53	0,66	8,67	130,02										
День: среда																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							
Возрастная категория: 11 лет и старше																							
<b>завтрак</b>																							
536	Макароны отварные с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53										
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0										
41	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10	4,38	8,95	25,00	188,22	17,52	33,03	13,7	2,2	0,00	0,00	59,00										
	печенье	50	0,40	0,0	392,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0										
<b>обед</b>																							
	борщ	250	1,81	4,91	125,25	162,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0										
307	Котлета рубленая куриная	90	12,13	17,40	9,86	245,0	70,0	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	0,80										
679	Рис отварной	200	4,65	6,37	38,7	219,7	2,37	18,34	0,0	3,19	0,08	0,0	0,0										
349	Компот из смеси	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0										
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00										
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00										
	ИТОГО:		50,09	46,4	45,96	1295,8	359,87	167,18	584,78	10,09	0,42	9,38	121,61										
День: четверг																							
Неделя: вторая																							
Сезон: осенне-зимний																							



Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

168	Каша молочная( пшениная) со сливочным маслом	250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с колтлейой (гов)	30/90	10,68	6,28	24,45	189,83	28,88	38,06	90,99	2,2	0,1	0,08	14,38
<b>обед</b>													
	Суп рыбный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0
591	Гуляш куриный	90	19,72	17,87	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
679	Греча отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24	0,0	0,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28				
943	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		43,46	34,55	219,44	1285,17	113,69	142,85	666,77	16,22	6,82	37,64	84,86

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

**завтрак**

168	Каша молочная манная со сл.маслом	250	3,40	3,96	27,83	161,0	8,60	5,9	29,40	0,36	0,03	0,0	20,0
41	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,5	8,8	20,02	65,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0
	сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	14,0	8,0	0,0	2,8	0,0	6,0	0,0
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Обед**

187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне(кур)	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
403	оладьи	165	10,70	11,23	68,44	418,00	119,18	47,77	0,00	2,3	0,00	0,00	1,61
943	Чай с сахаром	200	0,25	0,0	24,0	98,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,00	7,80	1,45	0,05	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	17,10	90,00	12,30	17,20	44,30	1,50	0,10	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		56,54	40,83	208,05	1400,85	493,25	178,02	520,51	10,49	0,41	18,91	104,21