

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ
 с. Золотая Долина
 Е.Н.Кобрин
 « _____ » _____ 201 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 лет и старше
 МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 с. ЗОЛОТАЯ ДОЛИНА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

№ Рецеп- туры сборн ик ДеЛи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци й (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день:	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,1 5	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с рисовой крупой	300	7,22	8,82	25,25	198,6	0,1	1,37	0,05		286,2 4	242,2	10,6	0,37
392	Чай с вареньем или с джемом, или с повидлом	180/1 5	0,12	0,06	9,99	42		0,24			11,3	3,5	1,4	0,29
	Итого завтрак:	655	14,42	17,73	64,43	464,6	0,2	11,72	0,14	2,21	455,9 4	368	39,5	3,82

	Обед:													
	Икра кабачковая (ж/б)	100	1,4	5,08	11,98	85,9	0,03	24,95	0,2		44,67	74,72	13,17	0,2
77	Суп картофельный	300	2,81	3,4	19,97	121,5	0,16	14,4	0,18		43,02	152,2 1	13,36	1,2
282	Котлета мясная (п/ф)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12			45	148,3	15,7	0,1
205	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,57	4,63	36,31	227	0,08		0,02		6,4	70,6	9	0,32
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1025	34,01	23,91	166,34	1016,9 4	0,59	39,87	0,5	4,12	216,3 4	650,3	103,71	6,64
	Итого за 1-ый день:	1680	48,43	41,64	230,77	1481,5 4	0,79	51,59	0,64	6,33	672,2 8	1018, 3	143,21	10,46
2 день:	Завтрак:													
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	1,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,1 5	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	300	8,9	10,1	26,89	223,2	0,18	1,37	0,05		296,4	255,3 5	19,56	1,74
392	Чай с сахаром	180/1 0	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	16,04	18,87	66,57	489,2	0,28	6,28	0,11	2,21	467,8	385,1 5	51,36	4,28
	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	100	1,57	9,45	13,53	115,4	0,03	7,72	0,25	1,17	41,67	81,87	15	1,08
76	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	300	2,62	8,54	19,99	145,8	0,12	9,05	0,29		43,86	203,4 8	20,28	1,14

255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	80	10,09	5,26	6,79	97	0,06	0,24	0,02		29,9	219,8	11,3	0,37
321	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,17		49,3	115,5	17	0,35
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1020	28,61	31,19	147,57	943,52	0,65	41,3	0,83	5,29	220,6	815,05	111,39	6,8
	Итого за 2-ой день:	1670	44,65	50,06	214,14	1432,72	0,93	47,58	0,94	7,5	688,4	1200,2	162,75	11,08
3 день	Завтрак:													
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	11,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с кукурузной крупой	300	7,45	10,06	24,76	209,7	0,14	1,37	0,05		302,58	258,76	13,3	1,61
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	15,69	19,03	75,14	524,7	0,25	11,51	0,11	2,21	462,98	300,56	75,1	3,15
	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	100	2,83	5,18	6,25	83,6	0,1	11	0,1		38,17	93,41	14,13	0,55
106	Суп-крем из разных овощей	300	7,06	12,64	20,5	234,6	0,13	9,82	0,08		253,44	233,1	22,92	1,31
275	Сосиска отварная	80	6,6	14,34	0,24	156	0,12				21	105,4	12	0,08
315	Рис отварной	200	4,87	7,37	49,91	279,6	0,09		0,04		1,82	81,26	11,78	0,07
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1020	31,95	41,09	162,42	1153,34	0,69	21,22	0,32	4,12	391,68	717,64	113,31	6,83
	Итого за 3-ий день:	1670	47,64	60,12	237,56	1678,04	0,94	32,73	0,43	6,33	854,66	1018,2	188,41	9,98
4 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,95	11,82	25,62	212,4	0,17	1,37	0,05		289,32	248,5	45,7	1,25
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	16,09	20,69	64,8	476,4	0,27	11,51	0,14	2,21	457,72	373,3	74,5	4,69
	Обед:													
	Икра баклажанная (ж/б)	100	1,5	2,9	6,17	71,7	0,03	2,95	0,05		20,3	44,9	12,78	0,67
63	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	9,72	17,44	141,9	0,11	7,55	0,02		72,3	117,54	17,4	1,37
245	Минтай (филе) припущенный	100	17,54	7,38	0,31	92,5	0,09	0,35	0,01		26,88	192	13	0,5
313	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,42	8,01	51,8	295	0,16		0,03		42,06	211,96	15,62	0,49
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1040	41,96	29,55	155,73	1003,4	0,64	10,93	0,21	4,12	217,4	760,8	106,61	6,89

368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с ячневой крупой	300	8,34	8,95	27,53	213,3	0,13	0,17	0,05		290,58	258,79	25,3	1,37
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	16,58	17,92	77,91	528,3	0,24	10,31	0,11	2,21	450,98	402,59	87,1	2,91
	Обед:													
	Закуска из морской капусты с овощами (ж/б)	100	1,86	5,3	10,84	98,4	0,09	14,5	0,13		38	45,1	6,61	0,64
87	Суп с рыбными консервами	300	10,32	11,29	17,21	200,7	0,12	8,53	0,14		54,45	235,9	20,82	1,2
274	Говядина тушёная с овощами в соусе	250	24,67	17,81	17,07	336,36	0,13	5,91	0,12		78,07	228,41	25,34	0,48
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	990	46,79	35,94	125,13	1037,78	0,59	29,02	0,49	4,12	226,39	703,81	100,58	6,18
	Итого за 6-ой день:	1640	63,37	53,86	203,04	1566,08	0,83	39,33	0,6	6,33	677,37	1106,4	187,68	9,09
7 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с пшеном	300	8,7	10,62	27,86	220,2	0,17	1,37	0,05		290,8	233,6	44,44	1,2

											8	8		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	15,84	19,49	67,04	484,2	0,27	11,51	0,14	2,21	459,28	360,48	73,24	4,64
	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	80	2,31	4,95	6,44	79,44	0,08	7,44			14,93	46,23	10,37	0,12
67	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,09	8,27	10,18	101,7	0,07	22,16			52	141,22	14,7	0,14
254	Минтай (филе) запечённый	100	12,6	10,86	9,98	165	0,09	0,18	0,06	1,58	54,63	271	16,13	0,13
316	Рис припущенный	200	4,85	7,73	48,89	266,6	0,03		0,14		3,22	80,8	15,34	0,14
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1020	32,44	33,37	161,01	1012,28	0,51	30,18	0,3	5,7	202,03	743,72	109,02	5,35
	Итого за 7-ой день:	1670	48,28	52,86	228,05	1496,48	0,78	41,69	0,44	7,91	661,31	1104,2	182,26	9,99
8 день	Завтрак:													
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	1,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
93	Суп молочный с вермишелью	300	8,63	10,22	28,26	217,8	0,13	1,37	0,05		278,44	206,98	36,22	1,05
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	15,77	18,99	67,94	483,8	0,23	6,51	0,11	2,21	449,8	338,7	68,02	3,59

											4	8		
	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	100	0,77	6,08	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	56,68	99,67	0,07
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	300	7,97	8,62	18,53	162	0,17	13,44	0,01	0,97	34,8	141,84	19,66	0,2
298	Голубцы ленивые (п/ф)	160	14,12	11,04	20,26	219	0,08	20,03	0,03		60	187,14	24,1	1,13
321	Пюре картофельное	200	4,09	7,4	28,25	183	0,19	14,21	0,03		49,3	155,46	17	0,11
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1100	37,19	34,68	149,43	1033,62	0,72	57,26	0,17	5,09	221,82	735,52	208,24	5,37
	Итого за 8-ой день:	1750	52,96	53,67	217,37	1517,42	0,95	63,77	0,28	7,3	671,66	1074,3	276,26	8,96
9 день	Завтрак:													
368	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
443	Вареники с творожным фаршем (п/ф)	300	27,6	16,5	85,8	596,1	0,12	1,5	0,17	0,6	552	696	33	1,9
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	35,84	25,47	136,18	911,1	0,23	11,64	0,23	2,81	712,4	839,8	94,8	3,44
	Обед:													
	Икра кабачковая (ж/б)	100	1,42	5,08	9,02	87,4	0,03	24,12	0,03	1,8	37,37	77,62	15,17	0,35

81	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,58	20	161,7	0,24	6,97	0,02	0,72	45,76	128,67	12,36	1,28
282	Котлета мясная (п/ф)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,02	0,46	75	148,3	13,7	0,24
342	Рагу овощное (б/з)	200	3,91	13,32	17,43	205,2	0,11	9,28	0,08		69,12	138,94	15,76	0,18
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1020	34,95	35,78	144,53	1036,84	0,7	40,89	0,25	7,1	304,5	698	109,47	6,87
	Итого за 9-ый день	1670	70,79	61,25	280,71	1947,94	0,93	52,53	0,48	9,91	1016,9	1537,8	204,27	10,31
10 день	Завтрак:													
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		16	11	9	2,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40,5,15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,06	2,21	142,4	113,3	18,5	0,96
94	Суп молочный с перловой крупой	300	8,18	7,7	27,92	213,6	0,11	1,37	0,05		293,28	254,2	35,14	1,25
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		0,03			10	2,5	1,3	0,28
	Итого завтрак:	650	15,32	16,57	67,1	477,6	0,21	11,51	0,14	2,21	461,68	381	63,94	4,69
	Обед:													
	Соленый огурец	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	13,43	0,25		52,02	67,95	12,93	0,25
59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	300	4,32	8,14	16,22	145,1	0,09	15,35	0,15		80,4	108,77	17,9	1,22
255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	80	8,64	9,32	8,81	167	0,07	0,22	0,05		72,81	149,3	15,36	0,25

											1			
313	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,22	325	0,25		0,03		19,76	271,9	11,1	2
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	1020	35,64	33,27	159,99	1204,6	0,69	29,08	0,58	4,12	280,8	792,3	105,1	8,68
	Итого за 10-ый день:	1670	50,96	49,84	227,09	1682,2	0,9	40,59	0,72	6,33	742,5	1173,3	169,04	12,37
	Итого за десять дней:		523,9	526,1	2266,6	15666,7	8,75	431,9	5,16	74,6	7268,9	11214	1849,1	103,8
	Фактически потребление за один день:		52,4	52,62	226,66	1566,6	0,88	43,19	0,52	7,46	726,8	1121,4	184,91	10,38
	Норма потребления за один день (60%):		54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
	Суточная норма потребления за один день:		90	92	383	2713	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17