



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся Гайворонского филиала МБОУ "СОШ №8"
2-х разовое питание от 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90-96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор р	Железо Fe	В1	С	А	Е
1 день													
Завтрак													
Каша манная молочная	220	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Сыр Российский	20	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		17,45	21,45	84,40	549,10	154,00	63,90	342,50	3,46	0,51	с-витамин	0,22	3,15
Обед													
Суп куриный с гречневой крупой	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Плов с мясом	150	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Овощи свежие	50	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Конд.изд.без крема завод.изгот.	30	10,80	13,54	17,40	234,70	6,00	0,00	125,00	0,74	0,00	5,00	0,00	2,00
Сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:	26,55	24,59	119,04	859,80	151,40	108,20	562,40	5,30	0,27	с-витамин	0,16	6,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	44,00	46,04	203,44	1408,90	305,40	172,10	904,90	8,76	0,78	с-витамин	0,38	9,75	
2 день													
Завтрак													
Макароны отварные	200	3,60	3,70	43,5	234,60	22,00	45,00	125,10	1,00	0,05	0,00	0,00	2,5
Сосиска отварная	75	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68
Сыр Российский	30	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	24,17	21,89	24,37	682,70	116,95	109,32	416,30	5,27	0,57	с-витамин	0,18	4,03	
Обед													
Суп с рыбными консервами	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Рис отварной	150	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Гуляш мясной	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,90	0,30	0,08	0,00	1,80
Овощи свежие	50	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,00	0,00	12,00	54,00	16,00	9,00	11,00	0,60	0,03	16,00	0,03	0,10
ИТОГО:	45,17	45,19	101,20	1089,90	218,70	121,60	567,50	11,15	1,16	с-витамин	0,21	5,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	69,34	67,08	125,57	1772,60	335,65	230,92	983,80	16,42	1,73	с-витамин	0,39	9,68	
3 день													
Завтрак													
Омлет натуральный	100	7,00	4,66	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Овощи консервированные	30	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Сыр Российский	30	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,40	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40
ИТОГО:	37,75	37,41	127,10	897,30	351,07	97,70	647,90	4,53	0,58	с-витамин	40,34	3,92	
Обед													
Борщ с капустой и картофелем	250	6,70	9,40	18,40	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75

Картофельное пюре	150	5,62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Курица запеченная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Овощи свежие	50	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты (яблоко свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,20
<u>ИТОГО:</u>		23,99	36,20	90,80	903,00	197,90	143,70	666,70	19,76	0,34	с-витамин	5,30	4,30
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>		61,74	73,61	217,90	1800,30	548,97	241,40	1314,60	24,29	0,92	с-витамин	45,64	8,22
4 день													
<u>Завтрак</u>													
Суп вермишелевый молочный	220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
Сыр Российский	30	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<u>ИТОГО:</u>		22,05	23,55	92,70	663,40	165,00	123,00	359,50	7,26	0,25	с-витамин	0,10	3,95
<u>Обед</u>													
Рассольник Ленинградский	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Жаркое по-домашнему	170	12,00	12,80	43,50	276,60	70,30	68,00	0,00	3,40	0,01	0,02	0,00	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты банан свежий	100	5,00	11,00	54,00	170,00	43,00	36,50	0,00	1,06	0,07	19,60	6,75	0,27
<u>ИТОГО:</u>		31,65	31,35	154,30	855,70	209,90	158,50	248,50	7,12	0,28	с-витамин	6,85	3,97
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>		53,70	54,90	247,00	1519,10	374,90	281,50	608,00	14,38	0,53	с-витамин	6,95	7,92
5 день													
<u>Завтрак</u>													
Запеканка творожная	100	18,00	21,00	51,00	457,00	61,30	34,50	81,50	44,00	0,16	0,77	0,00	0,55
Сметана 15%	10	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	25	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<u>ИТОГО:</u>		24,20	24,22	86,20	615,80	140,30	75,30	160,50	45,76	1,11	с-витамин	0,10	2,25
<u>Обед</u>													
Суп куриный вемишельвый	200	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00

Гречка отварная	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Гуляш мясной	100	12,50	12,00	8,12	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
Фрукты яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,20
ИТОГО:		27,88	33,75	130,42	996,60	227,40	138,90	554,10	9,01	0,58	с-витамин	5,15	6,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,08	57,97	216,62	1612,40	367,70	214,20	714,60	54,77	1,69	с-витамин	5,25	8,40

6 день

Завтрак

Каша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Сарделька отварная	80	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи свежие	50	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21,05	15,95	102,40	513,30	125,00	91,00	327,60	3,76	1,12	с-витамин	0,35	3,65

Обед

Борщ с капустой и картошкой	250	6,70	9,40	18,40	196,90	25,90	25,90	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Картофельное пюре	150	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Котлета мясная	80	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Конд.изд.без крема завод.изгот.	30	10,80	13,54	17,40	234,70	6,00	0,00	125,00	0,74	0,00	5,00	0,00	2,00
ИТОГО:		25,25	27,05	126,40	796,70	175,90	120,90	316,90	5,31	1,22	с-витамин	0,14	6,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,30	43,00	228,80	1310,00	300,90	211,90	644,50	9,07	2,34	с-витамин	0,49	10,00

7 день

Завтрак

Каша гречневая молочная	220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		11,15	11,35	76,70	459,10	107,00	93,00	251,50	5,46	0,17	с-витамин	0,10	2,35

Обед

Суп картофельный с рис и мяс	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Рагу овощное из мяса птицы	200	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60

Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Фрукты яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	5,00	0,20
ИТОГО:		24,19	34,75	115,10	912,30	158,90	92,50	325,10	10,41	0,44	с-витамин	0,12	2,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,34	46,10	191,80	1371,40	265,90	185,50	576,60	15,87	0,61	с-витамин	0,22	4,86
8 день													
Завтрак													
Омлет натуральный	100	7,00	4,66	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Овощи консервированные	30	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Сыр Российский	30	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,40	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40
ИТОГО:		37,75	37,41	127,10	897,30	351,07	97,70	647,90	4,53	0,58	с-витамин	40,34	3,92
Обед													
Свекольник	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Макароны отварные	150	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
Сарделька отварная	80	11,00	23,00	0,00	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		29,66	40,05	117,28	884,90	182,87	104,00	584,50	6,16	0,62	с-витамин	0,60	5,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,41	77,46	244,38	1782,20	533,94	201,70	1232,40	10,69	1,20	с-витамин	40,94	9,14
9 день													
Завтрак													
Суп вермишелевый молочный	220	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Сыр Российский	30	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25\15	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с сахаром	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	30	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		25,77	20,35	98,68	712,20	200,80	29,60	90,90	1,42	0,61	с-витамин	0,37	3,16

<u>Обед</u>													
Суп гороховый с мясом	250	7,91	2,61	31,70	211,60	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Картофельное пюре	150	3,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тертеля мясная	70	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		27,16	22,74	120,90	826,70	196,00	104,50	573,50	4,81	0,73	с-витамин	0,22	4,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,93	43,09	219,58	1538,90	396,80	134,10	664,40	6,23	1,34	с-витамин	0,59	7,31
<u>10 день</u>													
<u>Завтрак</u>													
Макароны отварные	200	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
Сосиска отварная	75	11,00	23,00	0,00	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Огурец свежий	50	0,30	0,10	1,00	6,30	11,50	7,00	21,00	0,30	0,02	5,00	0,03	0,05
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		19,69	28,31	66,40	594,60	144,37	75,80	422,00	4,19	0,41	с-витамин	0,57	3,82
<u>Обед</u>													
Суп куриный с гречневой крупой	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Плов с мясом	150	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	30	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		15,59	9,79	99,44	604,10	144,60	88,00	460,50	4,42	0,53	с-витамин	0,46	4,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,28	38,10	165,84	1198,70	288,97	163,80	882,50	8,61	0,94	с-витамин	1,03	8,42

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.

