

Утверждаю
Директор

" 30 " 12

2020 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	A
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник)												
Булочка с сахаром	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,04	0,1	0
Суп гороховый с мясом	250	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59	0
Поджарка из кури	70/20	20	16,8	0,3	232	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11	0,76	0,01
Греча рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	7,59	0,43	0,22	0	0
Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		47,3	30	150,5	1066	146,58	267,01	43,25	1,61	0,51	6,85	0,01
2 ДЕНЬ (вторник)												
Салат из св капусты с помид	80	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42	0
Рассольник Ленинградский	250	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04	0
Курица тушеная с картофел	250	23	29,2	40,2	519	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76	0,01
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		28,6	40,1	79,8	798	82,17	96,43	33,74	0,99	0,22	36,34	0,01

3 ДЕНЬ (среда)												
Коржик молочный	50	3,9	6,4	36,9	220	14,16	5,7	0,47	0,47	0,04	0,03	0
Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	223	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	0
Колбаса отварная	70	8,14	18,2	0,8	220	21,1	12,5	1,5	0,02	0,08	0	0
Капуста тушеная	150	3,9	4,9	17	127	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		30,64	40	90,9	867	154,89	95,63	34,98	1,47	0,28	31,63	0
4 ДЕНЬ (четверг)												
Вар. яйцо с помидоркой	20/20	2,73	2,35	1,14	35,5	13	2,46	0,1	2,46	0,03	5,32	52
Суп-пюре с гречками	250	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	0,01
Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1	0,06	0,1	1,17	0
Спагетти	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0,002
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		28,03	31,45	122,34	885,5	172,43	102,69	34,17	3,53	0,32	12,95	52,012
5 ДЕНЬ (пятница)												
Блины с джемом	50/20	3,64	5	22,7	156,6	8,1	4,9	0,4	0,04	0,01	0	0
Борщ с капустой и картофель	250	2	6	14	117	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	0,01
Зразы из куры с яйцом	80	11,6	10,9	6,2	169	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28	0,02
Рис с овощами	150	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		23,24	28,2	106,2	779,6	98,35	90,17	33,49	1,005	0,227	12,52	0,03
6 ДЕНЬ (понедельник)												
Булочка домашняя	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,04	0,1	0
Суп гороховый с гречками	250	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59	0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	130	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	0
Пюре картофельное	150	3	6	19	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		21,9	18,7	115,1	733	155,62	123,28	35,08	1,32	0,34	18,51	0

7 ДЕНЬ (вторник)												
Вареное яйцо с кукурузой	20/20	2,73	2,35	1,14	35,5	13	2,46	0,1	2,46	0,03	5,32	52
Щи из свежей капусты	250	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4	0
Котлета рубленая из курицы	80/30	11,6	13,2	9,2	203	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	0,02
Греча рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	7,59	0,43	0,22	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		28,53	30,65	85,04	733,5	115,22	214,56	39,89	3,825	0,427	22,71	52,02
8 ДЕНЬ (среда)												
Мафины	50	6,2	3	19,4	131	32,79	7,67	0,42	0,04	0,06	0,04	0
Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	14	117	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	0,01
Филе ароматное	70	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93	0
Спагетти	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0,002
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		43,5	37,1	115,3	969	146,28	98,96	35,43	1,045	0,327	11,49	0,012
9 ДЕНЬ (четверг)												
Огурец порционный	30	0,2	0,05	0,7	7	6	4,2	0,2	0	0	3	0
Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	223	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	0
Запеканка карт.с мясом	260	24,9	28,3	28,8	417	18,86	28,98	3	0,06	0,13	1,34	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		40,1	40,25	67,6	746	52,91	77,35	34,93	0,985	0,217	6,87	0
10 ДЕНЬ (пятница)												
Салат Весенний	80	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42	0
Суп-пюре с гречкой	250	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	0,01
Зразы школьные	80	11,2	14,2	10,5	215	33,59	21,39	1,14	0,06	0,12	0,34	0
Макаронные изделия отварные	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Компот из ягод	200	2	0	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0