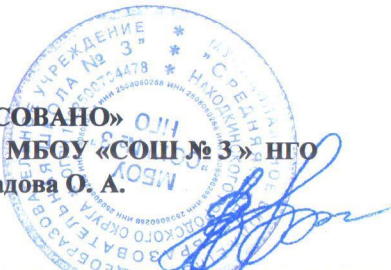


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ № 3» НГО
Виноградова О. А.



ИП Козырева Е.В.

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МБОУ «СОШ № 3 » НГО

В I

	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)		Выход г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
1-й день							
Завтрак:							
1	Сыр		15	3,9	3,99	-	51,5
2	Каша гречневая молочная	302	150/10	11,4	14,2	36,28	281,8
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,82	70,14
5	Фрукты консервированные		100	0,2	0	29,2	115
			505	17,93	18,51	93,8	572,44
Обед:							
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	200	2,4	2,17	9,69	68,6
2	Котлеты мясные запеченные	451	80	10,2	13,12	10,59	238
3	Макароны отварные с маслом	332	150	5,1	7,5	38,5	202,8
4	Икра из кабачковая		40	0,56	2,16	3,92	36,56
5	Компот из смеси сухофруктов	639	180	1,04	0,27	42,53	176,7
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	22,56	25,75	120,35	838,39
Дополнительное питание							
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
2-й день							
Завтрак:							
1	Омлет с маслом	340	200/10	14,6	15,6	36,04	258,1
2	Зеленый горошек, термич. обработка		40	1,8	0,28	4,38	34,8

3	Кофейный напиток	692	200	2,4	2,4	16,28	139,68
4	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	22,06	18,81	71,82	548,31
	Обед:						
1	Борщ (овощи б/з), сметана	110	200/10	2,44	8,6	10,9	110
2	Рыба, припущенная с овощами б/з	374	80	15,52	12,3	20,15	234
3	Рис отварной	465	150	3,65	5,37	36,68	209,7
4	Огурец консервированный		30	0	0	0,9	3,6
5	Кисель из концентрата	591	180	0	0	42,2	162
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	24,87	26,8	125,95	835,03
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка морковно-творожная,соус мол.	272	200/50	14,25	21,75	48,25	380,5
2	Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
3	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	19,91	23,88	86,77	608,73
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом (овощи б/з)	139	200/10	4,39	5,3	28,22	118,6
2	Котлета мясная домашняя	453	80	10,2	13,12	8,88	228
3	Картофель отварной б/з ,масло	520	150	5,06	8,2	50,4	237,25
4	Овощи б/з тушеные	536	30	1,76	1,67	5,16	34,3
5	Напиток из плодов шиповника	705	200	0,36	0,24	0,6	65,52
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			720	25,03	29,06	108,38	799,4

Дополнительное питание							
	Напиток кисломолочный «Снежок»		200	5,2	5	22	154
4-й день							
Завтрак:							
1	Тефтели мясные с соусом	462	80	11,04	9,3	13,48	225,6
2	Макаронны отварные с маслом	332	150	5,1	7,5	38,5	202,8
3	Огурец консервированный		20	0	0	1,2	4,8
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	19,7	17,37	81,8	608,93
Обед:							
1	Борщ (свекольник) овощи б/з со смет.	82	200/10	1,44	10,93	9,74	109
2	Плов с мясом	443	200	19,2	16,1	55,8	402,6
3	Зеленый горошек, термич. обработка		40	1,8	0,28	4,38	34,8
4	Компот из св/морженных ягод	647	200	0,4	0	35,4	140
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	26,1	27,84	120,44	802,13
Дополнительное питание							
	Молоко питьевое на разлив		200	5,2	6,4	8,2	112
5-й день							
Завтрак:							
1	Сыр твердый		15	3,9	3,99	0	51,5
2	Каша молочная пшенная с маслом	311	230/10	9,3	15,2	54,03	352
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,46
5	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			505	16,52	19,74	82,65	572,93
Обед:							
1	Суп картофельный б/з с макаронными изд.	140	200	2,15	2,7	14,96	94,6

2	Оладьи из печени	468	80	15,04	13,68	11,9	207,2
3	Гороховое пюре с маслом	108	150	14,67	5,78	34,46	241,62
4	Морковь б/з тушеная	524	40	3	6,08	5,57	88,08
5	Кисель из ягод б/з	592	180	0	0	33,8	142
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	38,12	28,77	115,81	889,23
	Дополнительное питание						
	Йогурт		200	5,8	5	24	166
	Итого по меню (завтраки)			96,12	98,31	416,84	2911,34
	Итого по меню (обедаы)			136,68	138,22	590,93	4164,18
	Средние значения завтраков (итого по меню /5)	X		19,224	19,662	83,368	582,268
	Средние значения обедов (итого по меню /5)			27,336	27,644	118,186	832,836
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	77	79	335	2350
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)	X	X	25	25	25	25
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обедаы)			35	35	35	35
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Макаронные изделия с сыром, маслом	394	180/10/10	15,56	18,6	51,2	374,56
2	Кукуруза сладкая консервированная		50	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
5	/Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
			500	19,2	20,11	81,38	579,09
	Обед:						

1	Суп из овощей б/з , сметана	99	200/10	1,82	3,5	9	73
2	Тефтели мясные с соусом	461	80	11,04	13,2	10,48	205,6
3	Рис припущенный	297	150	4,4	6	45	241
4	Фасоль тушеная б/з	тгк	30	3,2	3,5	24,5	79,5
5	Компот из св/мороженных ягод	647	180	0,4	0	35,4	140
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	24,12	26,73	139,5	854,83
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр		15	3,9	3,99	-	51,5
2	Каша молочная овсяная с маслом	311	230/10	10,2	13,75	41,3	320
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Батон нарезной		50	3,85	1,5	25,05	129,05
			505	18,01	19,26	79,85	554,55
	Обед:						
1	Рассольник по – ленинградски (овощи б/з) сметана	132	200/10	1,7	4,2	12,3	96
2	Котлета рыбная"Любительская"	388	80	17,04	12,2	16,3	205,6
3	Картофель отварной б/з	203	150	3,6	6,5	25	201
4	Зеленый горошек, терм.обработка		40	1,8	0,28	4,38	34,8
5	Компот из сухофруктов	639	180	1,04	0,27	42,53	176,7
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	28,44	23,98	115,63	829,83
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Вареники п/ф отварные,с маслом	357	240/10	14,2	16,8	52,5	350
2	Кофейный напиток на молоке	692	200	2,4	2,4	16,28	139,68

3	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
4	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	19,86	19,73	83,9	605,41
	Обед:						
1	Суп картофельный б/з с рыбными консерв.	138	200	4,09	6,95	21,02	135,05
2	Шницель мясной	451	80	11,8	10,1	17,4	218,6
3	Каша гречневая рассыпчатая, масло	297	150	8,7	8,8	52,6	279
4	Икра кабачковая		40	0,42	1,62	1,9	27,4
5	Напиток из шиповника	705	180	0,36	0,24	0,6	65,52
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	28,63	28,24	108,64	841,3
	Дополнительное питание						
	Йогурт питьевой на разлив		200	5,8	5	24	166
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом,соус ягодный	253	200/50	12,75	17,5	48,2	360,2
2	Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
3	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	47,76
4	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	18,41	19,63	86,72	589,43
	Обед:						
1	Борщ (овощи б/з), со сметаной	110	200/10	2,44	8,6	10,9	110
2	Биточки мясные паровые	466	80	14,9	8,1	12,8	226,3
3	Макаронные изделия отварные, масло	332	150	5,1	7,5	38,5	202,8
4	Морковь б/з тушеная	524	40	3	6,08	5,57	88,08
5	Компот из изюма	638	200	0,4	0,05	27,4	106
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	29,1	30,86	110,29	848,91
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112

10-й день							
Завтрак:							
1	Биточки рыбные	389	80	8,6	9,3	14,26	187
2	Гороховое пюре с маслом	108	150	12,67	9,78	42,5	246,8
3	Огурец консервированный		20	0	0	0,6	2,4
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	24,83	19,65	85,98	611,93
Обед:							
1	Щи (овощи б/з), сметана	124	200/10	1,41	4,7	6,8	75
2	Жаркое по -домашнему (овощи б/з)	436	200	18,8	20,1	20,3	339
3	Смесь мексиканская тушеная с овощами	тгк-4	40	1,35	3,7	24,5	39,41
4	Кисель из концентрата	591	180	0	0	42,2	162
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			700	24,82	29,03	108,92	731,14
Дополнительное питание							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"		200	5,2	5	22	154
Итого по меню (завтраки)							
		X		100,31	98,38	417,83	2940,41
Итого по меню (обеда)							
		X		135,11	138,84	582,98	4106,01
Средние значения (итого по меню /5) (завтраки)							
		X		20,062	19,676	83,566	588,082
Средние значения (итого по меню /5) (обеда)							
				27,022	27,768	116,596	821,202
Норма суточная за счет обедов для детей с 7 до 12 лет							
		X	X	77	79	335	2350
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)							
		X	X	25	25	25	25
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обеда)							
				35	35	35	35