



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ № 3» НГО

О. А. Виноградова

Утверждаю:
Козырева Е.В.



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

	Наименование блюд и изделий (в соответствии с техническим заданием)	Номер рецептур	Выход г	белки, г	жирки, г	углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное	тгк	15/10	6,38	3,99	8,62	98,24
2	Каша пшеничная молочная	311	150/5	6,8	11,7	26,28	198
3	Какао с молоком	693	180	3,3	3,6	22,8	135
4	Батон нарезной		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
6	Фрукты консервированные	тгк	100	0,2	0	16	84
			517,5	19,48	19,82	92,34	607,16
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	200	2,4	4,56	5,36	71,2
2	Тефтели мясные с соусом	464	90	12,5	11,7	9,5	168
3	Макароны отварные	332	150	3,48	10,3	32	196,5
4	Икра из кабачков (термообработка)	тгк	60	1,64	5,67	6,66	81,72
5	Напиток из шиповника	705	200	0,6	0,3	27	111
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			780,5	26,93	33,45	116,16	808,08
	итого за день:		1298	46,41	53,27	208,5	1415,24
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет натуральный с маслом	340	220	13,6	16,8	36,04	325,1

2	Зеленый горошек,термич.обработка	тгк	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		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
			517,5	20,6	20,01	75,34	591,5
	Обед:						
1	Суп картофельный с макаронными издел. (овощи б/з)	140	200	2,16	2,08	16,5	89
2	Рагу овощное б/з с мясом	115	250	15,05	23,63	22,5	358,7
3	Фасоль стручковая б/з отварная	тгк	80	3,49	0,45	14,4	94,5
4	Сок яблочно-грушевый		200	0,6	0,4	25,12	100
5	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
6	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			810,5	27,61	27,48	114,16	821,86
	итого за день:		1328	48,21	47,49	189,5	1413,36
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Пельмени (п/ф) отварные,с маслом	719	200	11,2	17,2	44,5	327,87
2	Икра из кабачков (термообработка)	тгк	50	1,64	5,67\	6,66	81,72
3	Чай с молоком	630	200	2,4	1,6	17,3	87
4	Хлеб пшеничный		37,5	1,58	0,2	0,3	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,68	0,33	14,82	68,97
			507,5	18,5	19,33	83,58	612,32
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом (овощи б/з)	139	200	4,36	4,6	13,6	125,3
2	Тефтели рыбные	394	90	13,2	18,3	14,3	208,5
3	Каша рисовая рассыпчатая	297	150	3,44	4,3	30,9	196,3
4	Огурец консервированный	тгк	60	0,72	0,09	1,53	10,4
5	Кисель из ягод б/з	640	200	0,2	0	22	108
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			780,5	28,23	28,21	117,97	828,16

	итого за день:		1288	46,73	47,54	201,55	1440,48
	4-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с творогом,соус	253	200	11,5	12,8	41,18	306,4
2	Чай с сахаром (фруктовый)	тгк	200	5,2	6,4	8,2	112
	Хлеб пшеничный		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
4	Хлеб ржано - пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
5	Фрукты консервированные	тгк	100	0,2	0	16	84
			557,5	19,7	19,73	84,02	594,32
	Обед:						
1	Рассольник домашний (овощи б/з), сметана	131	200	0,7	4,2	10,12	90,4
2	Печень по-строгановски	431	90	12,8	15,3	3,6	233
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	6,1	5,1	38,6	197,68
4	Овощи б/з тушеные	тгк	60	0,8	2,6	8,2	24,6
5	Сок фруктовый (яблочный)		200	0,6	0,4	22,12	100
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			780,5	27,31	28,52	118,28	825,34
	итого за день:		1338	47,01	48,25	202,3	1419,66
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый	тгк	15	6,38	3,99	8,62	98,24
2	Каша молочная манная	311	230	6,8	11,3	34,3	271,8
3	Кофейный напиток	692	200	2,9	2,8	14,9	94
4	Батон нарезной		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
6	Кондитерское изделие		15	0,6	1,3	7,4	32
			517,5	19,48	19,92	83,86	587,96
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, св., капустой (овощи б/з), сметана	110	200	1,53	6,6	9,53	81,33
2	Плов с мясом (овощи б/з)	443	250	16,2	20,1	44,7	441,3

3	Огурец консервированный	тгк	60	0,72	0,09	1,53	10,4
4	Компот из смеси сухофруктов	592	200	2,4	0,1	26,4	110
5	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
6	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			790,5	27,16	27,81	117,8	822,69
	итого за день:		1308	46,64	47,73	201,66	1410,65
	6-й день						
	Завтрак:						
1	Макаронные изделия с сыром	261	210	13,5	17,2	40,2	362
2	Кукуруза сладкая консервированная (термообработка)	тгк	50	1,6	0,3	8,8	55
3	Чай с молоком	630	200	1,6	1,8	16,3	79
4	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
5	Хлеб пшеничный		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
			517,5	19,5	19,83	83,94	587,92
	Обед:						
1	Щи из св., капусты с картофелем (овощи б/з), сметана	124	200	1,4	4,56	5,36	71,2
2	Котлета рыбная	388	90	10,3	14,2	12,3	193,5
3	Картофель б/з запеченный с маслом	297	150	5,7	7,52	35,43	226,74
4	Горошек зеленый консервированный (термообработка)	тгк	60	2,7	0,41	6,57	52,2
5	Сок фруктовый	647	200	0,6	0,4	22,12	100
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			780,5	27,01	28,01	117,42	823,3
	итого за день:		1298	46,51	47,84	201,36	1411,22
	7-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр, масло сливочное	тгк	15/10	6,38	5,9	8,62	98,24
2	Суп молочный рисовый	161	200	6,64	9,7	27,9	204
3	Какао с молоком	693	180	3,3	3,6	22,8	135
4	Батон нарезной		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
5	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
6	Фрукты консервированные	тгк	100	0,2	0	16	84

			562,5	19,32	19,73	93,96	613,16
	Обед:						
1	Рассольник по – ленинградски (овощи б/з) сметана	132	200	1,92	4,56	8,56	88
2	Котлета мясная	451	90	10,1	11,5	10,12	153
3	Гороховое пюре с маслом		150	3,48	10,3	32	196,5
4	Фасоль стручковая б/з отварная	тгк	80	5,49	0,45	6,4	84,5
5	Компот из ягод б/з		200	2,4	0,1	24,4	124
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			800,5	29,7	27,83	117,12	825,66
	итого за день:		1363	49,02	47,56	211,08	1438,82
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Вареники (п/ф) отварные	725	200	14,8	15,7	44,8	360,76
2	Икра из кабачков (термообработка)	тгк	50	1,64	3,67	6,66	81,72
3	Чай с сахаром	692	200	0,2	0	13,7	53
4	Хлеб пшеничный		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
5	Хлеб ржано – пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
			507,5	19,44	19,9	83,8	587,4
	Обед:						
1	Суп "Крестьянский" со сметаной (овощи б/з)	134	200	4,36	4,5	15,6	125,3
2	Котлета "Любительская"	390	90	12,9	18,2	15,6	226,4
3	Картофель б/з отварной с маслом	203	150	3,5	3,8	28,43	125
4	Огурец консервированный	тгк	60	0,72	0,09	1,53	10,4
5	Сок фруктовый		200	0,6	0,4	22,12	100
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			780,5	28,39	27,91	118,92	766,76
	итого за день:		1288	47,83	47,81	202,72	1354,16
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожная, соус	366	250	16,8	18,6	48,9	418
2	Чай с сахаром, молоком	630	200	1,6	1,8	16,3	79

3	Хлеб пшеничный		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
4	Хлеб ржано – пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
			507,5	21,2	20,93	83,84	588,92
	Обед:						
1	Суп картофельный с клецками (овощи б/з)	38	200	1,3	2,4	10,04	75
2	Гуляш	141	100	13,2	14,8	5,2	216
3	Каша пшённая рассыпчатая	297	150	3,15	8,2	31,43	204
4	Смесь мексиканская б/з тушеная	тгк	80	0,8	1,2	9,9	38,5
5	Компот из смеси сухофруктов	639	200	2,4	0,1	26,4	110
6	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
7	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			810,5	27,16	27,62	118,61	823,16
	итого за день:		1318	48,36	48,55	202,45	1412,08
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Тефтели мясные с соусом	462	90	10,8	7,6	8,2	136
2	Макароны отварные	332	150	3,48	7,8	28,4	156,5
3	Икра из кабачков (термообработка)	тгк	50	1,64	3,67	6,66	81,72
4	Чай с сахаром, шиповником	686	200	0,3	0,2	10,2	55
5	Хлеб пшеничный		37,5	1,26	0,25	11,1	51,72
6	Хлеб ржано - пшеничный		20	1,54	0,28	7,54	40,2
7	Фрукты консервированные	тгк	100	0,2	0	16	84
			647,5	19,22	19,8	88,1	605,14
	Обед:						
1	Суп картофельный (ов.б/з) с рыбными консервами	138	220	4,2	2,6	26,44	168,4
2	Жаркое по-домашнему (овощи б/з) с мясом	436	250	15,03	23,03	25,3	360,2
3	Огурец консервированный	тгк	60	0,72	0,09	1,53	10,4
4	Сок фруктовый (мультифрукт)		200	0,6	0,4	22,12	100
5	Хлеб пшеничный		52,5	4,15	0,53	25,08	123,38
6	Хлеб ржано-пшеничный		28	2,16	0,39	10,56	56,28
			790,5	26,86	27,04	111,03	818,66
	итого за день:		1438	46,08	46,84	199,13	1423,8

	Всего завтрак за 10 дней			196,44	199	852,78	5975,8
	Всего Обед за 10 дней	X		276,36	283,88	1167,47	8163,67
	Всего завтрак за 10 дней норма	X		192,5	197,5	837,5	5875
	Обед за 10 дней норма			269,5	276,5	1112,5	8225
	Всего завтрак обед за 10 дней			472,8	482,88	2020,25	14139,47
	Всего завтрак обед за 10 дней норма			462	474	2010	14100
	Норма суточная 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

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделяемой Муниципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.