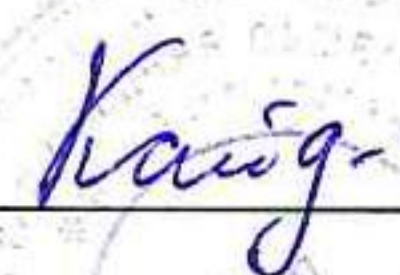


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Комсомольская
СОШ

 /Кайдалов А.М./

« 30 » 08 20 21 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная группа 11-18 лет)

МБОУ Комсомольская СОШ

День 1	с 7-11лет	с 12 и старше	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал			
Наименование блюд	Выход	Выход																
Завтрак																		
174 Каша рисовая на молоке	200/20	200/20	6	10,85	52,9	130,97	36,46	157,44	0,63	54,8	0,06		0,96	334				
376 Чай с сахаром	200		0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13				0,27	40				
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52				
15 сыр порциями	15	15	8,6	4,64		176	7	100	0,2	52	0,01	0,1	0,14	71,66				
Итого:			18,29	15,89	81,7	329,77	68,39	314,37	3,4	106,8	0,11	0,62	1,37	539,18				

День 1

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал			
Обед																		
88 Ци из свежей капусты	250		1,8	4,98	8,13	33,98	22,2	47,43	0,83			0,08	2,38	18,48	84,48			
295 Котлета из птицы	100		12,16	10,88	10,8													
302 Гречка отварная	200	200	8,9	4,1	39,8	14,6	140	210	5,01	0,2				234,86				
376 Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4	0,03				60,4				
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52				
410 Ватрушка с творогом	75	75	9,22	5,48	29,2									202				
Итого:			36,24	25,84	122	216,45	204,73	424,23	8,68	0	0,35	2,9	19,95	675,26				

День 2

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал			
Завтрак																		
173 Каша пшеничная на молоке	200/20	200/20	8,64	11,06	54,3	147,07	44,33	221,3	2,37	54,8	0,14		0,96	352				
389 Сок яблочный	200		1	0,2	20,2	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	86,6				
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52				
451 Печенье	100	100	6,7	7,55	72,1	19,75	27,8	74,97	1,43	40	0,16	0,3	7,5	383				
Итого:			19,5	19,21	166	190,02	93,33	345,07	7,04	94,8	0,36	1,02	12,46	915,12				

День 2

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал			
Обед																		
96 Рассольник "Ленинградский"	250		2	5,9	12	29,1	24,2	56,72	0,9		0,093		8,38	107,25				
309 Макароны из д.отварные	200		5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75		0,06	1,95	201,9					
279 Тефтели мясные с соусом	110	110	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,05		0,41	142				
349 Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	5,84	33	46	0,96		0,02	0,2	0,8	196,38				

ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44								93,52
456	Корж молочный	75	75	4,89	8,43	47,7	19,2	17,8	48,5	0,85	8	0,08						286
	Итого:			23,77	30,82	164	98,99	112,2	303,66	4,58	41	0,343	2,67	9,64	1027,05			

День 3

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины						
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал		
	Завтрак																	
181	Каша манная на молоке	200/20	200/20	6,11	10,72	42,4	134,07	20,3	118,19	0,5	58	0,08						291
209	яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03						63
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26	133,33	25,56	111,11	2		0,02						125,11
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04						93,52
	Итого:			18,13	16,39	88	298,6	63,86	340,9	3,94	158	0,17	0,52	2,55	572,63			

День 3

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины						
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал		
	Обед																	
113	Борщ сибирский	250	250	2,19	4,5	13,8	34,45	26,2	53,03	1,18		0,05	2,4	10,3	120,5			
292	Голень тушенная с овощами	100	100	12,5	11,17	12,9	56,18	35,45	106,43	3,07	29,3	0,12		8,31	202			
304	Рис отварной	200	200	3,67	5,42	36,7	2,61	19,01	61,5	0,53	27	0,03	0,6		210,11			
351	Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	95			
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	4	93,52			
424	Булочка Домашняя	100	100	7,28	12,52	43,9	19,8	27,4	70	1,3	4	0,12			318			
	Итого:			30,8	34,01	161	136,24	129,26	339,76	9,32	60,3	0,38	3,72	22,61	1039,13			

День 4

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины						
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал		
	Завтрак																	
120	суп молочный вермишелев.	250/20	250/20	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09		0,83	150			
	Пирог с повидлом	100	100	4,3	8,8	24,7	3,6	7,3	12	8	1,9			196,6				
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	4	93,52			
379	кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	2,67	0,93	158,67	29,33	132	2,4		0,03		1,47	155,2			
	Итого:			16,53	16,62	63	334,47	76,51	315,67	11,49	34,9	0,16	0,52	2,3	595,32			

День 4

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины						
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал		
	Обед																	
102	Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	3,34	42,68	35,58	88,1	2,05		0,23		5,83	148,25			
268	Биточки из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04		0,4	151			
302	Перловка отварная	200	200	4,46	4,34	31,7	19,3	19	154,9	0,87		0,04		183,6				

376	Чай с сахаром	200	200	0,53	9,47	13,6	11,73	22,13	2,13										0,27	40	
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44									0,04	0,52	93,52
	Мандарины	100	100	0,8	0,2	7,5	3,5	2,8	2,1	0,6										42	38
	Итого:			22,49	19,4	79,9	102,26	100,55	394,22	7,54	10,1	0,35	0,52	48,5	654,37						

День 5

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал
Завтрак																					
174	Каша пшеница на молоке	200/20	200/20	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08							0,96	308	
15	сыр порциями	15	15	8,6	4,64		176	7	100	0,2	52	0,01							0,1	71,66	
376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4		0,03							1,47	60,4	
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04							0,52	93,52	
	Итого:			20,31	8,89	94,9	480,24	81,14	417,41	4,73	66,8	0,16	0,62	2,57	533,58						

День 5

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал
Обед																					
140	суп картофельный с рыб.консер	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11							0,88	6,88	160,78
243	Сосиски отварные	55	55	5,55	15,55	0,25	18,5	10	81	0,9	20	0,09								164	
312	картофельное пюре	200	200	0,08	2,53	19,1	12	7,5	34,5	0,75		0,06							1,95	109,73	
389	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8		0,02							0,2	4	86,6
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04							0,52	93,52	
456	калач песочный	75	75	4,89	8,43	47,7														286	
	Итого:			23,13	35,39	120	85,35	84,75	340	6,14	35	0,32	3,55	10,88	900,63						

День 6

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал
Завтрак																					
174	каша рисовая на молоке	220	220	6	10,85	52,9	130,97	36,46	157,44	0,63	54,8	0,06							0,96	334	
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	5,84	33	46	0,96		0,02							0,2	0,8	196,38
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04							0,52	93,52	
223	запеканка из творога	200	200	10,23	7,74	19,6	136,91	18,59	150,61	0,45	45,5	0,042							0,33	189	
	Итого:			19,91	23,77	139	194,64	87,06	298,24	3,04	58,8	0,25	1,05	15,76	842,59						

День 6

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал	А	В	Е	С	ЭЦ	ккал
Обед																					
112	Суп карт. С вермишелью	250	250	2,57	2,78	15,7	29,5	23,8	57,73	1		0,09							6,08	109	
246	Гуляш из говядины	100	100	13,36	14,08	5,75	169,7	20,27	23,6	117,03	3,29	0,85							1093	164	
309	Макаронные изделия отвар.	200	200	6,8	10	38	16	10	46	0,1		0,08							2,6	269,2	

382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26	133,33	25,56	111,11	2	0,02	1,33	125,11			
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52			
426	Ватрушка с повидлом	50	50	2,5	5,6	24							156,4			
Итого:				30,39	32,86	137	238,4	75,27	176,13	121,37	3,29	1,08	1096,32	10,19	АС11	887,12

День 7

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																
173	каша пшеничная на молоке	200/20	200/20	8,64	11,06	54,3	147,07	44,33	221,3	2,37	54,8	0,14	0,96	352		
351	Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	95	
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52		
451	Печенье	100	100	6,7	7,55	72,1	19,75	27,8	74,97	1,43	40	0,16	0,3	383		
Итого:				21,56	16,4	121	338,11	97,53	402,1	3,97	106,8	0,21	0,82	1,9	713,56	

День 7

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Обед																
88	щи из свежей капусты	250	250	1,8	4,98	8,13	33,98	22,2	47,43	0,83		0,08	2,38	18,48	84,48	
302	гречка отварная	200	200	11,87	5,46	5,46	53,12	186,66	280	6,68		0,26			313,15	
229	рыба тушеная в томате с овощ.	100	100	12,13	2,93	1,47	28,8	28,53	176,93	0,56	14,8	0,08	1,48	1,2	80,93	
379	кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	2,67	0,93	158,67	29,33	132	2,4		0,03		1,47	155,2	
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52		
338	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,03		10	47	
Итого:				33,33	25,08	56,5	327,15	294,84	611,66	150,62	29,3	0,56	2,9	38,26	895,35	

День 8

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																
181	каша манная на молоке	200/20	200/20	6,11	10,72	42,4	134,07	20,3	118,19	0,5	58	0,08	1,17	291		
376	Чай с сахаром	200	200	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13		0,04	0,52	40		
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52		
209	Яйцо отварное	40	40	50,8	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03		63		
Итого:				19,02	16,6	100	207,67	66,83	265,32	3,97	92	0,2	0,52	1,48	628	

День 8

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Обед																
96	рассольник "Ленинградский "	250	250	2	5,9	12	29,1	24,2	56,72	0,9		0,093	8,38	107,25		
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,22	48,9	3,48	25,35	82	0,7	36	0,04	0,8	280,15		
279	Тефтели мясные с соусом	110	110	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,05	0,41	142		

376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4	0,03	1,47	60,4		
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52		
456	Корж молочный	75	75	4,89	8,43	47,7	19,2	17,8	48,5	0,85	0,08	0,05	286		
Итого:				28,54	24,88	152	124,45	121,08	434,95	4,12	58,8	0,363	3,33	24,43	944,92

День 9

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																												
120	Суп молочный вермишелев.	250/20	250/20	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09	0,83	150														
	Пирог с повидлом	100	100	4,3	8,8	24,7	3,6	7,3	12	8	1,9		196,6															
389	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	0,2	86,6															
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52															
Итого:				13,93	14,15	82,2	189,8	55,18	197,67	11,89	34,9	0,15	0,72	4,83	526,72													

День 9

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Обед																												
140	Суп карт.с.рыбными консер.	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11	0,88	160,78														
302	Перловка отварная	200	200	5,95	5,79	42,3	25,73	25,33	154,9	1,16		0,06	244,8															
268	Котлеты из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04	0,4	151														
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	5,84	33	46	0,96	0,02	0,2	196,38															
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52															
	Булочка с сахаром	75	75																									
Итого:				26,77	23,96	131	86,4	135,82	503,59	5,26	25,1	0,27	1,6	8,08	846,48													

День 10

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																												
174	Каша пшеничная на молоке	200/20	200/20	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08	0,96	308														
	какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26	133,33	25,56	111,11	2		0,02	1,33	125,11														
382	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52															
223	запеканка из творога	200	200	10,23	7,74	19,6	136,91	18,59	150,61	0,45	45,5	0,042	0,33	189														
Итого:				19,38	13,35	154	298,1	88,17	345,02	4,98	22,8	0,22	2,34	812,63														

День 10

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Обед																												
243	Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	3,34	42,68	35,58	88,1	2,05		0,23	5,83	148,25														
309	сосиски отварные	55	55	5,55	15,55	0,25	18,5	10	81	0,9	20	0,09	164															

424	макаронные изделия отвар.	200	200	6,8	10	38	16	10	46	0,1		0,08	2,6		269,2
351	Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	95
	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
456	калач песочный	75	75	4,89	8,43	47,7									286
	Итого:			29,28	43,47	120	245,05	98,11	381,9	5,89	20	0,47	3,12	7,3	1053,37

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575842

Владелец Кайдалов Алексей Михайлович

Действителен с 28.03.2022 по 28.03.2023