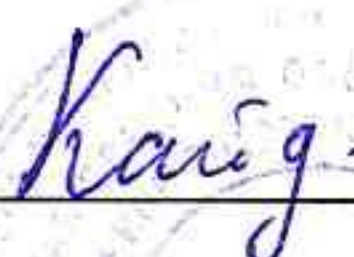


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Комсомольская
СОШ

 /Кайдалов А.М/

« 30 » 08 20 21 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная группа 6-10 лет)

МБОУ Комсомольская СОШ

День 1	с 7-11лет	с 12 и старше	Пищевые вещества										Витамины												
Наименование блюд	Выход	Выход	Белки		жиры		Угл		Са		Mg		P		Fe		A		B		E		C		ЭЦ ккал
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	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	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					
295	Котлета из птицы	100	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			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					
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						

День2

				Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал					
	Наименование блюд	Выход	Выход																		
	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	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	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	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			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		8	0,08		0,05	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 блюд	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				
209	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03		0,05	63				
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	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		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 блюд	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		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 блюд	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		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 блюд	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 блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины						
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал								
	Завтрак																							
174	Каша пшенинная на молоке	200/20	200/20	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69		0,08		0,96		308								
15	сыр порциями	15	15	8,6	4,64		176	7	100	0,2		0,01	0,1	0,14		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						Минеральные вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	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 блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины					ЭЦ ккал
			белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C									
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							Минеральные вещества							Витамины					ЭЦ	ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C										
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	0,11	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 10,19АС11 887,12

День 7

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины			ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
	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	7,5		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			ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
	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	Яблоки	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	15062	29,3	0,56		2,9	38,26		895,35

День 8

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины			ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
	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					0,27		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
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			ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
	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	8	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				ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C								
	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	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						
	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 блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C							
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	6,88	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	0,8	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

Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины				
Наименование блюд			Выход	Выход	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ	ккал							
Завтрак																								
174	Каша пшенная 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		0,52		2,34	812,63							

День 10

			Пищевые вещества Минеральные вещества								Витамины				
	Наименование блюд	Выход	Выход	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
102	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