

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора
по Республике Марий Эл
Е.Н. Новикова
«31» 08 2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №3 п.Советский»
С.А. Новосёлов
« » 2019 г.



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский» на 10 дней
осеннее-зимний период для детей 12-18 лет.**

№ п/ п	№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Органические вещества в гр.			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16
Первый день- понедельник							Завтрак							
1.	¼	Бутерброд с сыром	15/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,12	267,6	0	0
2.	252/04	Каша рисовая с маслом	200/10	3,04	15,6	30,7	281	0	0,03	0	3,2	3,5	22	0,4
3.	692/04	Кофейный напиток	200	3,2	3,6	22	136	0,02	0,65	0,06	0,05	60,4	7,0	0,03
4.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,25	0	0	0	5,6	4,5	0,27
5.							673							
							Обед							
1	134/04	Суп с фрикадельками	250/20	8,84	6,42	14,3	152,8	0,01	20	0	0	25,9	20,7	0,6
2	413/04	Сосиски отварные	60	15,48	7,85	3,63	147,8	0,04	0	0,04	0,64	18	15	1,2
3.	45/04	Салат из квашеной.капусты с маслом	50	1,5	2,3	3,25	39	0,03	0,4	0,02	0	106,4	12,5	0,6
4.	516/04	Макаронны отварные с/м	200/10	7,55	9,17	48,83	294	0,1	0	0,03	0	15	11,2 3	1,13
5.	639/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,05	0	0,06	0	64,4	49,8	1,84
6.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
							913,6							

Полдник														
1.		Печенье сахарное	50	3,5	5	38	212	0,04	0	0	0	14,5	10	1,05
2.	591/94	Кисель фруктовый	200	0,13	-	30	125	0	0	0	0	9,6	0	0
							337							
Ужин №1														
1.	377/04	Котлета рубленая	50	72,25	84,82	12,5	169,23	0,2	0	0,03	0	17	25	0,52
2.	472/94	Овощное рагу	200/50	4,2	9	29,25	218	0,1	38	0,07	0	2,42	40,7	0,1
3.	686/04	Компот из кураги	200	0,18	-	28,44	148/25	0	0,01	5,85	0,11	0	4,05	1,05
4.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
5.		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120				0			
							757							
Ужин №2														
1.		Яблоко свежее	200	0,3	0	8,6	90	0,03	165	0,03	0	16	9	2,2
							2642,8							
Второй день -вторник							Завтрак							
1.	1/04	Бутерброд с маслом	10/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0	267,6	0	0
2.	252/04	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	6,5	11,35	5,75	152,47	0,1	0	0	3,2	23	11,8	0,9
3.	642/94	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,05	0,02	122,8	21,6	1,2
4.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,25	0	0	0	5,6	4,5	0,27
5.		печенье	50	3,18	12,24	33,6	257,4				0			
							855,8							
Обед														
1.	139/04	Суп гороховый с мясом	250/20	7,35	8,4	22,3	202,9	0,2	11,5	0	0,2	31,3	34,3	20
2.	439/94	Курица отварная	75	9,62	12,8	4,42	153,65	0,08	1,5	0	0	12,5	21,8	2,4
3.	587/04	Соус красный основной	50	1,5	2,3	3,25	39	0,03	0,4	0,02	0	106,4	12,5	0,6
4.	246/04	Гречка рассыпчатая	200	11,64	10,4	56,85	372	0,8	0,6	0	0	302	54	1,1
5.	591/94	Компот из сухофруктов	200	0,5	3,15	0,4	124	0	0	0	0	0	0	9,6
6.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
8.	685/04	Доп.гарнир икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	0,8	1,2	0	12	7,5	1,0
							1245,55							
Полдник														
1.		Пряники	50	4,5	-	36,5	168	0,04	0	0	0	4,5	0	0,3
2.	697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12
							291							

Ужин №1														
1.	/88	Голубцы ленивые с мясом	250	21,5	16,75	16,5	312,5	0,08	1,5	0	0	1,2	21,8	2,4
2.	686/04	Чай с лимоном	200	0,5	31,5	0,4	124	0	0	0	0	0,3	0	0,04
3.		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
4.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
							658,5							
Ужин №2														
1		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	0,08	120	0,1	0	68	26	0,6
							2704,68							
Третий день - среда														
Завтрак														
1.	252/04	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,6	17,8	21,45	269	0	0	0	0,21	302	54	1,1
2	630/94	Чай с молоком	200	2,4	2,4	21,6	116	0	0	0	0	0,3	0	0,04
3		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
4		Яйцо вареное	40 (1 шт.)	3,6	3,6	0,12	50,8	0,07	0	0,25	0	55	12	2,5
5		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							657,8							
Обед														
1.	110/04	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,44	9,12	13,4	171,2	0,05	81	0	1,35	43,4	25,9	1,15
2.		Сарделька паровая	75	9,62	12,8	4,42	153,65	0,08	1,5	0	0,7	12,5	21,8	2,4
3.	472/94	Пюре картофельное с маслом	200/10	42	9	29,25	218	0,1	38	0,07	0	242	40,7	0,1
4.	631/04	Компот из свежих яблок	200	0,3	7,9	35,8	141		0	0	0	9,6	0	0
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
6.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
7.	16/04	Доп. гарнир: огурцы соленые	100	0,8	-	2,6	13				0			
							918,9							
Полдник														
1.		Вафли	50	1,7	15,1	22,2	268	0,02	0	0	0	4	1	0,05
2.		Сок фруктовый яблочный	200	-	-	2,6	11,46	0,02	2	0	0	14	8	0,6
							233,46							
Ужин №1														
1.	436/04	Жаркое по-домашнему	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0,3	34	0	1,62	39	76,4	7,9
2.	692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	136	0,02	0,65	-	0,05	70	0,09	0,06

3.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							733							
Ужин №2														
1		Груша свежая	200	0,8	0,6	1,8	84	0,04	10	0,02	0	38	24	4,6
							2695,26							
Четвертый день -четверг							Завтрак							
1.	1/04	Бутерброд с сыром	15/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,12	267,6	0	0
2.	252/04	Каша манная с маслом	200/10	3	8	21,4	218	0	0	0	0,72	302	54	1,1
3.	686/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0,04
4.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
							602							
Обед														
1.	143/04	Суп картофельный с макаронами	250/20	7	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0,4	154,1	20,7	0,4
2.	682/94	Котлета рубленая	50	6,5	11,35	5,75	152,47	0,1	0	0	0	23	11,8	0,9
3.	516/04	Макароны отварные с маслом	200/10	7,55	9,17	48,83	294	0,1	0	0,03	0	15	11,23	1,13
4.	640/04	Кофейный напиток	200	3,2	3,6	22	136		0	0	0,05	9,6	0	0
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
6.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
7.	534/04	Доп.гарнир: капуста тушеная	100	2,4	7,6	13	132				0,12			
							1113							
Полдник														
1.		Пряники	50	4,5	-	36,5	168	0,04	0	0	0	4,5	0	0,3
2.	702/04	Напиток из варенья	200	2,4	2,4	21,6	116	0,02	0,65	-	0	70	0,09	0,06
							284							
Ужин №1														
1.	413/04	Колбаса отварная в/с	50	6,15	15,45	1,05	198	0,1	0	0	0	23	11,8	0,9
2.	587/04	Соус красный основной	50	1,5	2,3	3,25	39	0,03	0,4	0,02	0	106,4	12,5	0,6
3.	516/04	Рис отварной	200	7,55	9,17	48,83	294	0,1	0	0,03	0	15	11,23	1,13
4.		Компот из кураги	200	0,18	-	28,44	148/25	0	0,01	5,85	0,11	0	4,05	1,05
5.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
6.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							877							
Ужин №2														

		Яблоки свежие	200	0,3	0	8,6	90	0,03	165	0,03	0		16	9	2,2
							2715								
Пятый день -пятница			Завтрак												
1.	1/04	Бутерброд с маслом	15/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0		267,6	0	0
2.	732/04	Оладьи	150	10,95	10,5	68,7	349,9	0,04	0	0	0		6,2	39,9	0,31
3.		Сгущёное молоко	30	2,1	2,4	16,8	94,5	0,08	7,8	0	0		45	20	0,12
4.	685/04	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,05	0		122,8	21,6	1,2
5.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0		20,4	22,4	3,2
							754,4								
			Обед												
1.	129/94	Рассольник «Домашний» с мясом	250/20	8,44	5,62	12,7	136,8	0,1	26,5	0	0		28,1	27,7	1
2.	377/04	Рыба жареная (горбуша)	75	72,25	84,82	12,5	169,23	0,2	0	0,03	0		17	25	0,52
3.	518/04	Картофель отварной с маслом	200/10	4	8,2	32,4	222	0,1	38	0,07	0		242	40,7	0,1
4.	78/04	Доп. гарнир: Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,06	20	0	0		44	15	2
5.	591/94	Компот из сухофруктов	200	05	3,15	0,4	124	0,08	4	0	0		26	10	0,6
6.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0		11,2	9	0,54
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0,17		20,4	22,4	3,2
							1060,19								
Шестой день -понедельник			Завтрак												
1	252/04	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	6,4	17,2	31,05	313	0,8	0,6	0	0		302	54	1,1
2.	685/04	Чай с лимоном	200	0,5	31,5	0,4	124	0	0	0	0		0,3	0	0,04
3.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0		20,4	22,4	3,2
4.		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120				0				
5.		Яйцо вареное	40 (1 шт.)	3,6	3,6	0,12	50,8	0,07	0	0,25	0		55	12	2,5
							621,8								
			Обед												
1.	140/04	Суп куриный с макаронами	250/25	77	44	21,2	158	0,09	11,5	0	0,32		16,3	19,4	0,8
2.	413/04	Колбаса отварная в/с	50	6,15	15,45	1,05	198	0,1	0	0	0		23	11,8	0,9
3.		Доп. гарнир:огурцы солёные	50	1,5	2,3	3,25	39	0,03	0,4	0,02	0		106,4	12,5	0,6
4.	469/94	Макаронны отварные с/м	200/10	7,55	9,17	48,83	294	0,1	0	0,03	0		15	11,23	1,13
5.	640/04	Кисель фруктовый	200	0,13	-	30	124	0	0	0	0		9,6	0	0
6.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0		11,2	9	0,54
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0		20,4	22,4	3,2

							1029,8							
Полдник														
1.		Пряники	100	9	-	73	336	0,04	0	0	0	9	0	0,6
2.		Сок мультифруктовый	200	-	-	2,6	22,94	0,02	2	0	0	14	8	0,6
							347,46							
Ужин №1														
1.	94/04	Котлета рубленая	50	10,9	8,9	14,65	186	35	98	0	0	16	12	10
2.	472/94	Пюре картофельное с маслом	200/10	4,24	16,8	29,25	290	0,1	38	0,07	0	242	40,7	0,1
3.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
4.	702/04	Напиток из варенья	200	0,5	31,5	0,4	124	0,05	0	0,06	0	64,4	49,8	1,84
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							822							
Ужин №2														
		Яблоки свежие	200	0,3	0	8,6	90	0,03	165	0,03	0	16	9	2,2
							2742							
Седьмой день -вторник														
Завтрак														
1.	1/04	Бутерброд с сыром	10/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,12	267,6	0	0
2.	252/04	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,6	17,8	21,45	269	0	0	0	0,21	302	54	1,1
3.	685/04	Чай с молоком	200	2,4	2,4	21,6	116	0	0	0	0	0,3	0	0,04
4.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							761							
Обед														
1.	124/04	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,24	5,42	10	153,2	0,5	30	0,01	0,17	35,5	21,1	0,7
2.	437/04	Гуляш из говядины	50/75	13,9	6,5	4	132	0,05	1	0	0	18,5	27,3	2,8
3.	511/04	Рис отварной	200	5,1	8,63	53,69	318,16	16	0	0	0	15	21	2
4.	588/94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
6.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
7.	78/04	Доп.гарнир: икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	0,06	20	0	0	44	15	2
Полдник														
1.		Вафли	30				190				0			

2.		Сок персиковый	200	0,6	0	0,14	116	0,11	5	0	0	29	10	0,8
							306							
Ужин №1														
1.		Сарделька паровая	75	9,62	12,8	4,42	153,65	0,08	1,5	0	0,7	12,5	21,8	2,4
2	249/04	Каша пшённная рассыпчатая с маслом	200/10	5,64	16,8	32,05	307	0,1	38	0,07	0	242	40,7	0,1
2.		Компот из кураги	200	3,2	3,6	22	136	0,02	0,65	0,06	0,11	60,4	7,0	0
3.		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
3.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
							818,65							
Ужин №2														
1		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	0,08	120	0,1		68	26	0,6
							2745							
Восьмой день -среда							Завтрак							
1.	3/04	Бутерброд с маслом	15/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0	267,6	0	0
2	252/04	Каша (дружба) с маслом	200/10	5,64	16,8	32,05	307	0	0,3	2,2	0	480	421	66,4
2	642/94	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,05	0,02	122,8	21,6	1,2
3		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
4		печенье	50	3,8	12,24	33,6	257,4	0,54	0	0	0	4,5	0	0,3
							874,4							
Обед														
1	132/04	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250/20	8,44	5,62	12,7	136,8	0,1	26,5	0	0	28,1	27,7	1
2	436/04	Жаркое по-домашнему с мясом	250/50	26,7	14,7	32,4	375				1,67			
3	685/04	Доп. гарнир: икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	0,8	1,2	0	12	7,5	1,0
4	685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,04	1,3	0,05	0	122,8	21,6	1,2
5		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
6		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
							923,8							
Полдник														
1		Шоколадный батончик	40	2,9	3,8	3,1	327,2	0,04	0	0	0	14,5	10	1,05
2		Кисель фруктовый	200	0,13	-	30	124	0	0	0	0	9,6	0	0
							251,2							
Ужин №1														
1	439/94	Курица отварная	75	9,62	12,8	4,42	153,65	0,04	0	0	0	6,2	39,9	0,31

2	248/04	Каша гречневая с маслом	200/10	11,64	10,4	56,85	372	0,04	1,3	0,05	0,17	122,8	21,6	1,2
3		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
4		Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12
Ужин №2														
1		Бананы	200	0,3	0	8,6	90	0,03	165	0,03	0,14	16	9	2,2
							2714,8							
Девятый день -четверг														
Завтрак														
1	302/04	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,55	13,27	44,04	327,51	0	0,3	2,2	0,2	480	421	66,4
2		Яйцо вареное	40 (1 шт.)	3,6	3,6	0,12	50,8	0,07	0	0,25	0	55	12	2,5
3	686	Чай с лимоном	200	2,4	2,4	21,6	116	0	0	0	0	0,3	0	0,04
4		Хлеб ржаной	25	3,5	0,35	25	102	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
5		Хлеб пшеничный	25	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
							716,3							
Обед														
1	110/04	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,44	9,12	13,4	171,2	0,05	81	0	1,35	43,4	25,9	1,15
2	403/94	Плов из свинины, говядины	250	27	14,75	47,25	437,5	35	98	0	0	16	12	10
3	685/04	Компот из сухофруктов	200	05	3,15	0,4	124	0,08	4	0	0	26	10	0,6
4		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54
5		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
6		Яблоко свежее	150	0,45	0	12,9	90	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4
7		Доп.гарнир:огурцы соленые	100	0,8	-	2,6	13				0			
							1074,7							
Полдник														
1		Баранка сдобная	70	4,5	-	36,5	168	0,04	0	0	0	4,5	0	0,3
2		Сок виноградный	200				108				0			
							276							
Ужин №1														
1	461/04	Тефтели	75	6,9	8,32	8,4	138	15,3	1,3	0,00	0	-	6,1	-
2	518/04	Картофель отварной с маслом	200/10	4	8,2	32,4	222	62,3	72,8	30	0	0,4	55,4	-
3	693/04	Кисель	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,05	0	122,8	21,6	1,2
4		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0	20,4	22,4	3,2
5		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0	11,2	9	0,54

							772								
Ужин №2															
1		Груши	150	0,45	-	12,9	80	0,03	7,5	0,02	0		29	18	3,4
							2730,5								
Десятый день -пятница															
Завтрак															
1	1/04	Бутерброд с сыром	15/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,12		267,6	0	0
1	682/94	Оладьи со сгущенкой	200/10					0,08	0,5	0	0		61,2	12,75	0,6
2	1024/9 4	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,4	109	0,02	0,65	0,06	0		60,4	7,0	0,03
3		Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	10,5	51	0,3	0	0	0		6,01	5,8	0,9
							611								
Обед															
1.	110/04	Суп гороховый с/м	250/20	8,44	7,35	22,3	202,9	0,1	26,5	0	0,17		28,1	27,7	1
2.		Рыба отварная	75	27	14,75	47,25	437,5	35	98	0	0		16	12	10
3	472/94	Пюре картофельное с маслом	200/10	4,2	9	29,25	218	0,1	38	0,07	0		2,42	40,7	0,1
4.	534/04	Доп. гарнир: капуста тушеная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	0,8	1,2	0,12		12	7,5	1,0
5.		Сок яблочный	200	0	0	2,6	116	0,02	2	0,06	0		14	8	0,6
6.		Хлеб пшеничный	25	4,5	0,35	25	120	0,54	0	0	0		11,2	9	0,54
7.		Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	21	102	0,1	0	0	0		20,4	22,4	3,2
							1328,4								

Медсестра школы



Т.С.Калинина

Завпроизводством



Л.А. Мамина