Согласовано
Главный государственный санитарный врач по Республике Марий Эл в г. Волжске, в Волжском, Звениговском и Моркинском районах:
_____
Алексеева Е.Ф.
«____»_____ 2020г.

Утверждаю
Директор МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа»:
_____
Павлова Н.В.
«___»_____ 2020г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
школьной столовой
МОУ «Помарская средняя общеобразовательная школа»

День 1

		Масса порций		Пищевые Б	Веществ А	У	Энерг вещ-ва ккал.	В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Mg мг	Ca мг	P мг	Fe мг	№ рецепт
	обед	7-11 лет	12-18 лет													
1	Суп с рисовой крупой и морской рыбой	230	250	2,0	4,9	14,3	154	0,10	9,11	15,0	0	47,3	45,3	176,5	1,26	43
2	Макароны отварные	200	210	6,2	4,3	40	429	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8	168
3	Биточки рыбные	80	100	11,7	11	20	301	0,035	0,175	0,02	0	9,38	10,15	23,1	0,995	386
4	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,6	0	28	73	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66	943
5	Хлеб пшеничный	50	60	4,0	0,5	20,8	128	0,06	0	0	0	5,6	8	26	0,4	878
6	Капуста квашеная	80	100	1,2	2,6	6.0	40	0,06	2,8	0	0	24	15	30	0,6	336
				25,7	23,3	129,42	1125	6,275	17,085	15,02	0	94,78	105,85	301,6	4,715	

	итого						1803									

День 2

	обед															
1	Суп гороховый с птицей	230	250	6,44	7,47	14,43	278	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68	206
2	Плов с курицей	200	230	6,05	0,72	47,91	414	0,076	0	0	0,715	1,40	24,7	209,9	2,1	304
3	Компот из яблок	200	200	17,4	12,3	5,2	233	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07	859
4	Хлеб пшеничный	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0,04	0	0	0	5,6	8	26	0,4	878
6	Закуска- свекла отварная	30	50	1,2	2,6	5,8	45	0,03	3,1	0	0	20	15	35	0,5	70
				36,45	23,59	89,46	1098	0,196	3,61	0,1	0,715	53,4	204,6	486,9	3,65	
							1613									

День 3

	обед															
1	Борщ с мясом	230	250	6,2	5,6	22,3	267	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8	02001
2	Макароны отварные	200	230	15,2	13	36,2	230	0,08	1,26	60,0	20,2	59,7	56,38	249,1	2,76	688
3	Бефстроганов	100	120	17,4	12,3	5,2	390									690
3	Кофейный напиток с сахаром и сгущенным молоком	200	200	1,36	0	15	58	0	0.5	0	0	0	16,8	0	0.66	859
4	Хлеб пшеничный.	50	60	4,0	0,5	1,12	120	0.06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4	878
5	Доп гарнир- морковь отварная	40	50	1,2	2,6	3,8	45	0,03	3,1	0	0	0	15	35	0,5	427
				27,96	21,7	78,42	1110	0,19	18,78	60,1	20,2	124,3	119,28	462,1	8,12	
							1845									

День4

	обед															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	7,3	6,5	13,8	144	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1	160
2	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	210	3,2	11	22	202	0,16	28,0	0,05	0,140	32,2	14,0	81,2	1,26	
4	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,07	943
5	Хлеб пшеничный.	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
6	Доп. гарнир-яйцо вареное	30	50	0,8	2,5	3,3	42	0,02	12	0	0	7	21	15	0,58	336
				22,5	20	60,72	837	0,42	40	0,05	0,140	73,33	71	219,26	6,91	
	итого						1622									

День 5

	обед															
1	Суп рисовый с мясом	230	250	5,8	8,4	13,1	165	0.05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68	204
2	Пюре картофельное	100	120	7,8	10,8	40	235	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	6,2	038	694
3	Сардельки паровые	80	100	8,4	3,5	4,2	132	0,07	1,13	51,0	0	28,4	57,8	141,4	1,27	286
4	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	0,8	142	0,80	2,8	0,74	0	0,03	0,3	0,06	0,04	859
5	Хлеб пшеничный.	50	60	3,1	1,3	20,8	103	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
6	Закуска-свекла отварная	50	60	0,68	0	5,02	56,3	5,7	0	0	0	12,5	21	24,5	0,8	427
				25,3	27,65	83,9	878,3	7,17	55,7	51,84	0	95,7	318,3	414,16	70,09	
	итого						1566,3									

День 6

	обед															
1	Суп крестьянский куриный с ячневой крупой	230	250	13,8	9,5	19,6	199	0,15	12,34	4,95	0	40,1	31,9	129,9	1,61	201
2	Гречка отварная	200	220	5,6	4,6	27,8	168	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4	679
3	Биточки мясные	80	100	7,3	0	60	366	0.35	0,175	0.02	0	9,38	10,15	23,1	0.95	
4	Хлеб пшеничный.	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
5	Кофе на молоке	200	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	943
6	Доп. гарнир-морковь отварная	30	50	1,2	2,6	5,8	45	0,03	3,1	0	0	20	15	35	0,5	427
				32,1	32,4	69,32	964	0,58	19,025	0,04	0	156,01	131,35	368	9,46	
	итого						1683									

День 7

	обед															
1	Борщ с мясом и сметаной	230/35	250/35	12,1	8,6	13,2	178	0.2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1	02001
2	Курица отварная	75	80	12,1	11,4	0,5	145	0,035	0,175	0,03	0	9,38	10,51	23,1	0,95	637
3	Капуста тушеная	100	120	5,9	6	27,6	225	120	90,5	0,83	2,57	27	93,1	226	0,55	336
4	Хлеб пшеничный.	50	60	4,0	0,5	20,8	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
5	Сок фруктовый	200	200	0	0	21,2	88	0	80	0	0	20	40	0	0,4	399
6	Закуска-свекла отварная	50	70	0,87	0	1,12	71	5,7	0	0	0	12,5	21	24,5	0,8	427
	итого			34,1	26,5	84,42	835	129,9	192,1	1,16	2,57	102,6	191,1	361,2	4,1	
							1507									

День 8

	обед															
1	Суп куриный с вермишелью	230	250	5,5	5,3	15,5	131	0,02	14,02	0,01	0	46.2	20,3	129	2,8	20/2
2	Жаркое по-домашнему с птицей	200	210	22	12	27	313	0.05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5	436
3	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	-	31,5	124	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66	868
4	Хлеб пшеничный.	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
5	Доп. гарнир-морковь отварная	30	50	0,68	3,65	5,02	56,3	5,7	0	0	0	12,5	21	24,5	0,8	427
				32,38	21,45	63,64	752,3	10,76	17,02	0,02	0	87,8	87,9	299,5	5,5	
	итого						1179,3									

День 9

	обед															
1	Рассольник «Ленинградский» с птицей	230	250	7,3	6,5	13,8	144	0,02	21,5	0,01	0	28,2	18,7	97	1,1	197
2	Гороховое пюре с маслом	180	200	13,2	7	34,4	254	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5	437
3	Тефтели мясные	70	80	9	4	8	105	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,3	286
4	Кисель	200	200	0,4	-	38,4	150	0	0.5	0	0	8,9	16,8	20	0,6	10011
5	Хлеб пшенич.	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
6	Закуска-капуста тушеная	30	50	0,8	2,5	3,3	42	0,02	12	0	0	7	21	15	0,5	653
				33,17	20,5	98,75	823	0,41	36,5	0,01	0	73,4	101,3	287	9,3	
	итого						1425									

День 10

1	Щи из свежей капусты с птицей	230	250	5,0	5,5	15	159	0.2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1.1	3
2	Макароны отварные	180	200	2.59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0.5	688
3	Рыба припущеная	100	120	13	2,6	2,2	84	0,03	0,17	0,03	0	9,38	10,5	23,1	0,9	
4	Чай с сахаром	200	200	0,5	-	31,5	124	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07	868
5	Хлеб пшеничный	50	60	4,0	0,5	1,12	128	0.04	0	0	0	5.6	8	26	0,4	878
6	Закуска-морковь отварная	30	50	1,2	2,6	5,8	45	0,03	3,1	0	0	20	15	35	0,5	427
				30,5	23,4	101,22	866	3,4	24,7	0,06	0	118,9	57,9	146,1	7,8	
	итого						1446									