

СОГЛАСОВАНО

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Горномарийском районе



Ф.Е.Осикина

Согласно заключению на оценку качества меню № 2725 от 18.12.2020г. и отделе гигиены в Республике Марий Эл

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю,
Директор МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»



Иванова Г. Н./

	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,40	100,20	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				19,62	17,14	105,46	658,08	0,27	1,46	0,04	262,7	350,90	144,4	5,95
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/25	9,80	5,70	10,00	130,50	0,075	20,50	0,00	72,50	231,00	33,00	1,20
	576	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	0,720	0,00	0,00	12,60	43,20	10,80	1,08
	518	Колбаса докторская отварная	60	8,20	16,10	0,00	177,70	0,132	0,00	6,00	17,40	106,80	13,20	1,02
	451	Соус красный основн	50	0,60	1,00	3,10	23,80	0,010	0,40	0,00	8,00	40,00	6,00	0,20
	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,30	0,00	15,20	62,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	тн	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					30,75	34,77	98,79	831,09	3,287	23,9	6,0	134,18	437,40	74,2

2 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	250	5,28	6,96	39,36	241,2	0,07	0,00	0,00	28,8	43,2	12,0	0,48
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				17,1	13,9	90,12	553,98	0,14	0,65	0,01	66,8	146,29	67,6	3,14
Обед	110	Суп рисовый с мяс. Туш.	250/25	9,6	4,1	14,7	134,1	0,06	0,00	0,00	40,50	269,0	31,00	0,90
	371	Картофель отварной	200	3,96	10,1	31,48	232,65	0,11	15,95	0,00	13,2	59,4	24,2	0,88
	374	Рыба «Минтай» тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	110,7	0,1	4,72	0,01	56,6	241,8	63,4	1,07
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	75	1,88	3,45	8,02	70,65	0,02	12,75	0,00	43,5	30,0	15,0	0,60
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	423	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
			31,52	23,71	122,32	828,74	0,45	38,82	0,01	166,6	608,2	139,2	12,25	
3 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	250	6,96	11,04	38,16	279,84	0,19	0,00	0,00	34,00	134,00	50,4	0,59
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
				12,7	19,86	86,23	570,16	0,28	0,00	0,06	57,3	199,4	77,8	2,03
ОБЕД	137	Суп карт. с фрикадел.	250/25	2,0	2,40	14,80	88,80	0,13	12,00	0,00	14,00	205,00	38,00	1,20
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	8,59	125,52	15,42	1,77
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,03	6,00	83,1	27,04	0,55
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				28,0	32,84	118,4	881,16	0,3	15,2	0,04	78,59	465,02	115,27	12,44
4 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулессовая на молоке	200	5,6	10,4	26,4	221,6	0,14	0,0	0,0	38,0	140,0	58,0	1,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40

	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
				18,34	16,82	98,37	610,12	0,27	1,46	0,04	266,7	318,9	88,4	3,24
ОБЕД	110	Борщ из св кап с кур	250/25	7,0	10,0	11,2	162,8	0,10	12,3	60,0	109,0	368,0	51,0	2,90
	214	Капуста тушен с мяс	150/50	13,36	36,5	16,04	445,3	0,1	25,50	0,0	87,0	60,40	30,0	2,30
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	16,30	25,80	8,40	0,60
					26,45	47,49	84,89	871,97	0,55	40,8	60,0	219,98	462,6	94,6
5 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
		Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	16,00	8,00	6,00	0,80
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					32,94	27,98	79,27	662,32	2,35	0,7	0,02	300,1	79,9	85,2
ОБЕД	124	Суп картоф. с бобов с туш.говядиной	250/15	13,35	10,56	20,05	228,64	0,30	10,60	0,02	35,80	162,20	43,13	3,09
	389	Плов с курицей	200	21,60	11,80	37,80	343,80	0,12	1,80	0,00	23,84	265,1	58,90	2,97
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0,00	29,00	20,00	10,00	0,40
	638	Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	40,00	41,50	51,00	1,50
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					42,08	25,62	118,97	874,78	0,48	22,4	0,02	129,44	492,8	164,63
6 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	250	5,28	6,96	39,36	241,2	0,07	0,00	0,00	28,8	43,2	12,0	0,48
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	0,0	0,0	59,0	1,0	2,0	0,0	0,0
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
					16,02	21,98	82,34	592,02	0,16	0,65	59,01	66,8	148,29	67,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с	250/25	7,20	6,47	20,07	167,31	0,16	23,30	0,01	20,22	77,70	31,22	1,18

		рыбными конс Сайра												
	518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	523/3	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
				25,52	37,21	113,86	892,41	0,49	39,4	0,02	77,82	281,1	83,03	11,64
7 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
		Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,40	0,04	1,20	30,00	242,0	182,0	28,0	0,20
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
					17,24	25,02	74,97	589,72	0,29	1,2	30,06	283,3	390,6	145,4
ОБЕД	143	Суп картоф. с мак изд.с туш говядиной	250/25	10,60	3,90	21,00	161,50	0,16	12,00	0,00	42,50	251,00	46,00	1,60
	374	Рыба Минт туш в том	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	56,60	241,80	63,40	1,07
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,00	20,0	102,0	36,0	0,80
	577	Доп. гарнир свекла отварная	40	0,6	0,04	3,64	17,32	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					32,45	17,2	132,66	815,84	0,37	21,02	0,01	159,18	632,4	171,6
8 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,40
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	2	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
					33,04	24,62	68,07	643,52	0,1	0,86	0,04	382,1	92,9	88,8
ОБЕД	124	Щи из св кап с мясом говядины	250/25	8,75	7,0	6,3	123,2	0,06	20,85	10,00	73,25	224,00	29,75	1,20
	436	Жаркое по домаш	200/50	26,23	18,37	21,60	356,65	0,22	9,65	0,00	40,50	261,00	55,00	3,60
	214	Доп. гарнир капуста тушенная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	25,0	16,0	9,0	0,44
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20

	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				46,16	31,39	93,12	838,39	0,44	46,8	10,0	171,95	534,2	116,35	13,94
9 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша рисовая на молоко	250	3,75	10,0	39,5	263,0	0,05	0,00	0,00	25,0	127,0	45,0	1,0
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					13,99	16,92	96,47	590,42	0,2	0,65	0,01	51,1	198,79	103,8
ОБЕД	110	Борщ из свеж кап с туш говядиной	250/25	9,8	6,6	13,1	151,0	0,53	10,8	0,0	65,5	246,0	38,0	1,7
	518	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	446	Биточки мясные	100	11,76	8,72	6,48	151,44	0,07	0,2	20,0	44,0	150,0	29,0	1,2
	523	Доп. гарнир морковь отвар	40	0,59	1,97	3,1	32,5	0,02	1,90	0,01	42,40	30,20	28,00	0,90
	638	Компот из изюма	200	1,2	0,0	31,6	131,2	0,02	0,8	0,0	32,4	29,2	21,0	0,7
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					32,23	27,43	109,62	814,28	2,96	27,1	20,01	155,5	487,2	113,2
10 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулес.на молоке	250	7,0	13,0	33,0	277,0	0,18	0,0	0,0	48,0	175,0	72,0	1,6
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,4	0,04	1,2	30,0	242,0	182,0	28,0	0,2
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00
					21,04	24,72	62,87	558,12	0,23	0,6	0,1	80,0	243,8	118,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	250/25	7,20	6,47	20,07	167,31	0,16	23,30	0,01	20,22	77,70	31,22	1,18
	518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
					23,28	36,57	106,81	849,49	0,49	39,4	0,02	77,82	281,1	83,03

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2,4,5,2409-08. Меню составлено согласно «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях». Хлебпродинформ Москва 2004год.

СОГЛАСОВАНО

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Горномарийском районе

Ф.Е.Осикина

*Примерное десятидневное меню на оценку пищевого меню
№ 2725 от 18.12.2022 г. в МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»*

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,40	100,20	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
	тн	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				18,12	14,79	97,71	599,93	0,23	1,46	0,04	256,7	314,9	119,9	5,15
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200/25	7,84	4,56	8,00	104,4	0,06	16,4	0,0	58,0	184,8	26,4	0,96
	576	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,55	0,6	0,0	0,0	10,5	36,0	9,0	0,9
	518	Колбаса докторская отварная	50	6,83	13,42	0,0	148,1	0,11	0,0	5,0	14,5	89,0	11,0	0,85
	451	Соус красный основн	50	0,60	1,00	3,10	23,80	0,010	0,40	0,00	8,00	40,00	6,00	0,20
	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,30	0,00	15,20	62,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	тн	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				26,4	29,12	89,95	727,9	3,13	19,8	5,0	80,68	208,4	63,6	12,61

Утверждаю,
Директор МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Иванова Г. Н./



2 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	4,40	5,80	32,80	201,00	0,06	0,00	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
				15,14	12,62	75,67	476,82	0,15	0,65	0,01	61,0	139,09	65,6	3,06
Обед	110	Суп рисовый с мяс. Туш.	250/25	9,6	4,1	14,7	134,1	0,06	0,00	0,00	40,50	269,0	31,00	0,90
	371	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	516	Рыба «Минтай» отвар	80	9,44	1,52	6,08	75,76	0,064	0,64	24	28,0	0,88	135,2	0,80
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1,0	0,06	6,0	27,3	0,0	15,0	0,0	25,0	16,0	9,0	0,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,140	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	423	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
			29,12	15,82	117,92	729,3	0,38	35,54	24,0	118,3	347,88	202,8	11,74	
3 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	0,49
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
				11,54	18,02	79,87	523,52	0,25	0,00	0,06	51,3	177,4	69,4	1,93
ОБЕД	137	Суп карт. с фрикадел.	200/25	1,6	1,92	11,84	71,04	0,1	9,6	0,0	11,2	164,0	30,4	0,96
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	8,59	125,52	15,42	1,77
	511	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,75	215,4	0,03	0,0	0,03	5,0	69,25	22,53	0,46
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				20,51	23,12	105,88	713,64	0,24	12,5	0,04	74,79	410,17	103,16	12,11
4 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша Геркулесовая на молоке	150	4,2	7,8	19,8	166,2	0,11	0,0	0,0	28,5	105,0	43,5	1,2
	694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	122,60	90,00	22,00	1,20
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15

				16,74	15,42	86,37	554,72	0,22	0,81	0,03	151,6	221,99	112,9	4,01
ОБЕД	110	Борщ из св кап с кур	200/25	5,6	8,0	8,96	130,24	0,08	9,84	48,0	87,2	294,4	40,8	2,32
	214	Капуста тушен с мяс	150/50	13,36	36,5	16,04	445,3	0,1	25,50	0,0	87,0	60,40	30,0	2,30
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	16,30	25,80	8,40	0,60
					22,81	44,85	75,6	796,49	0,53	38,34	48,0	219,98	389,0	84,4
5 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,4
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	16,00	8,00	6,00	0,80
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
					32,94	27,98	79,27	662,32	2,35	0,7	0,02	300,1	79,9	85,2
ОБЕД	124	Суп картоф. с бобов с туш.говядиной	200/15	10,68	8,45	16,04	182,93	0,24	8,48	0,02	28,64	129,76	34,5	2,47
	389	Плов с курицей	180	19,44	10,6	34,02	309,24	0,11	1,62	0,0	21,46	238,59	26,01	2,67
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0,00	29,00	20,00	10,00	0,40
	638	Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	40,00	41,50	51,00	1,50
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					37,25	22,31	111,12	794,27	0,51	20,1	0,02	119,9	433,85	123,11
6 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	4,40	5,80	32,80	201,00	0,06	0,00	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
					15,14	12,62	75,67	476,82	0,15	0,65	0,01	61,00	139,09	65,6
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	200/25	5,76	5,18	16,0	133,66	0,13	18,64	0,01	16,18	62,16	24,98	0,94
	518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	10,0	45,0	18,33	0,66
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22

	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
				21,24	32,75	97,97	780,53	0,44	31,72	0,02	75,78	257,36	77,16	12,26
7 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,40	0,04	1,20	30,00	242,0	182,0	28,0	0,20
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	9,3	38,6	13,8	1,0
					15,74	22,67	67,2	531,57	0,25	1,2	30,06	277,3	354,6	120,9
ОБЕД	143	Суп картоф. с мак изд.с туш говядиной	250/25	10,60	3,90	21,00	161,50	0,16	12,00	0,00	42,50	251,00	46,00	1,60
	374	Рыба Минт туш в том	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	56,60	241,80	63,40	1,07
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,00	20,0	102,0	36,0	0,80
	577	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	6,88	4,40	3,60	0,90
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	32,4	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					29,37	16,55	121,3	751,63	0,65	19,72	0,01	159,18	632,4	171,6
8 ДЕНЬ														
Завтрак	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	254,0	0,80	36,0	2,40
	685	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,0	57,6	0,0	0,0	0,0	6,0	0,80	8,0	0,04
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	3	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	108,1	90,90	18,80	1,15
					33,04	24,62	68,07	643,52	0,1	0,86	0,04	382,1	92,9	88,8
ОБЕД	123	Щи из св кап с курицей	250/25	6,80	6,20	7,10	111,4	0,06	20,85	10,00	73,25	224,00	29,75	1,20
	436	Жаркое по домаш (кур)	200/50	26,23	18,37	21,60	356,65	0,22	9,65	0,00	40,50	261,00	55,00	3,60
	214	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	25,0	16,0	9,0	0,44
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
					38,27	24,95	85,97	720,27	0,34	46,3	10,0	171,95	534,2	116,35
9 ДЕНЬ														

Завтрак	302	Каша рисовая на молоке	150	2,25	6,0	23,62	157,48	0,03	0,0	0,0	15,0	76,5	27,0	0,6
	692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	7,00	0,09	45,00	1,26
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	6	Бутерброд с отв. колбасой	20/30	4,6	4,7	14,4	114,6	0,1	0	0	16,1	70,7	17,2	1,4
				12,49	12,92	80,59	484,9	0,19	0,65	0,01	46,1	173,29	94,8	3,66
ОБЕД	110	Борщ из свеж кап с туш говядиной	250/25	9,8	6,6	13,1	151,0	0,53	10,8	0,0	65,5	246,0	38,0	1,7
	518	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,00	12,00	54,00	22,00	0,80
	446	Биточки мясные	100	11,76	8,72	6,48	151,44	0,07	0,2	20,0	44,0	150,0	29,0	1,2
	577	Доп. гарнир свекла отварная	50	0,9	1,9	5,45	42,5	0,01	0,9	0,00	18,5	29,0	10,5	0,6
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	0,80	4,00	1,60	8,00
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
				29,4	27,68	88,52	712,16	72,25	26,4	20,0	141,6	487,0	102,7	20,3
10 ДЕНЬ														
Завтрак	302	Каша пшенная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	28,00	112,00	42,00	0,49
	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	124,4	0,04	1,2	30,0	242,0	182,0	28,0	0,2
	тн	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	8,0	26,00	5,60	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00
				19,84	20,92	61,67	514,32	0,25	0,6	0,0	70,0	215,8	102,6	2,09
ОБЕД	133	Суп картофельный с рыбными конс Сайра	200/25	5,76	5,18	16,0	133,66	0,13	18,64	0,01	16,18	62,16	24,98	0,94
	518	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	10,0	45,0	18,33	0,66
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	16,8	18,2	12,21	0,22
	413	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,0	0,0	28,00	127,20	16,00	1,44
	тн	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	0,80	4,00	1,60	8,00
	631	Компот из св. ябл.	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,0	0,8	4,04	1,0
			21,24	32,75	97,97	780,53	0,44	31,72	0,02	75,78	257,36	77,16	12,26	

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2,4,5,2409-08. Меню составлено согласно «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях». Хлебпродинформ Москва 2004год.