

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по РМЭ в Волжском районе, главный государственный санитарный врач в г. Волжске, Волжском районе, Звениговском и Моркинском районах
Е.Ф. Алексеева

« 04 » 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
Е.И.Самикова

« 04 » 2018 г.

**Примерное десятидневного меню приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Шелангерская средняя общеобразовательная школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осеннее-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День № 1-завтрак:													
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша дружба на молоке с маслом	200/5	7,3	7,0	45,8	280,0	8,4	56,1	81,9	1,9	0,18	2,34 6	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			21,9	23,6	94,3	744,0							
День № 1-обед:													
132	Рассольник на мясокостном бульоне «Ленинградский»	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,2 5	92,8	1,25	0,125	12,7 5	1
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,3 8	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,1 2	31,1 7	1,11	0,06	-	21
70	Огурцы консервированные	30	1	-	1	4	7	4	7	1	-	2	-
695	Компот из с/фр	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			39,82	40,53	147,68	1106,85							
	Итого за день:					1850,85-	364,89	239,2 5	804,5	13,29	3,755	33,04 4	139,83

День № 2-завтрак:													
3	Бутерброд с сыром	15/35/ 15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,35	0,13	0,46	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			43,24	35,71	60,32	734,2							

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по РМЭ в Волжском районе, главный государственный санитарный врач в г. Волжске, Волжском районе, Звениговском и Моркинском районах
Е.Ф. Алексеева

« 24 » 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
Е.И.Самикова

« 24 » 2018 г.

**Примерное десятидневного меню приготовленных блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Шелангерская средняя общеобразовательная школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осеннее-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День № 1-завтрак:													
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша дружба на молоке с маслом	200/5	7,3	7,0	45,8	280,0	8,4	56,1	81,9	1,9	0,18	2,34 6	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			21,9	23,6	94,3	744,0							
День № 1-обед:													
132	Рассольник на мясокостном бульоне «Ленинградский»	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,2 5	92,8	1,25	0,125	12,7 5	1
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,3 8	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,1 2	31,1 7	1,11	0,06	-	21
70	Огурцы консервированные	30	1	-	1	4	7	4	7	1	-	2	-
695	Компот из с/фр	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			39,82	40,53	147,68	1106,85							
	Итого за день:					1850,85-	364,89	239,2 5	804,5	13,29	3,755	33,04 4	139,83

День № 2-завтрак:													
3	Бутерброд с сыром	15/35/ 15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,35	0,13	0,46	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			43,24	35,71	60,32	734,2							

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по РМЭ в Волжском районе, главный государственный санитарный врач в г. Волжске, Волжском районе, Звениговском и Моркинском районах
 _____ Е.Ф. Алексеева

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Муниципального общеобразовательного учреждения «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
 _____ С.И.Самикова

«__» _____ 201__ г.

«.....» 201__ г.

**Примерное десятидневного меню приготовленных блюд
 Муниципального общеобразовательного учреждения
 «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон : осеннее-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	День № 1-завтрак:												
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша дружба на молоке с маслом	200/5	7,3	7,0	45,8	280,0	8,4	56,1	81,9	1,9	0,18	2,34 6	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			21,9	23,6	94,3	744,0							
	День № 1-обед:												
132	Рассольник на мясокостном бульоне «Ленинградский»	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,2 5	92,8	1,25	0,125	12,7 5	1
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,3 8	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,1 2	31,1 7	1,11	0,06	-	21
70	Огурцы консервированные	30	1	-	1	4	7	4	7	1	-	2	-
695	Компот из с/фр	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			39,82	40,53	147,68	1106,85							
	Итого за день:					1850,85-	364,89	239,2 5	804,5	13,29	3,755	33,04 4	139,83

	День № 2-завтрак:												
3	Бутерброд с сыром	15/35/ 15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,35	0,13	0,46	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			43,24	35,71	60,32	734,2							

	День № 2-обед:												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250\10	2,9	2,5	21,0	120,0	182	20	136	0,91	0,04	10	0,5
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	90,0	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0	29	59	118	3,1	0,12	8,9	0,05
33	д/г из варёной свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53,0	21,05	17,15	32,7	0,95	0,03	7,45	0,02
293	Сок Яблочный	200	10,0	-	30,6	118,0	13,0	3,3	6,9	0,2	-	4,4	0,04
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			40,11	16,65	124,36	770,6							
	Итого за день:					-1504,8-	873,64	230,5	1219,71	10,82	0,74	33,47	179,25

	День № 3-завтрак:												
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	-	0,10
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
160	Суп молочный с вермишелью	250	7,0	7,9	24,7	141,0	176,14	22,8	148,8	1,72	0,10	0,12	0,02
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
			15,7	25,1	60,5	471,0							
	День № 3-обед:												
139	Суп с бобовыми на мясококост.бульоне	250\10	6,2	5,6	22,3	167	42,2	48,25	173,3	3,5	0,2	8,75	0,012
388	Биточки мясные	100\50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
679	Рис отварной с соусом	200\50	6,3	13	56,14	374	53	18	39,6	1,19	0,036	0,11	0,01
126	икра из моркови	100	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	-	58,0	4,95	-	-	0,82	-	-	-
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			36,06	35,55	145,47	1099,45	581,28	220,01	948,67	14,9	0,786	16,35	87,932
	Итого за день:					-1570,45							

	День № 4-завтрак:												
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	8,6	31,7	179,0	183,8	44	115	0,54	0,08	0,9	0,05
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			21,4	26,6	84	681,0							

	День № 4-обед:												
138	Борщ из свежей капусты на мясококостном бульоне	250\10	2,5	3,0	18,3	166	22,5	34	102,5	1,25	0,125	9,75	1
437	Котлеты мясные	100\50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
688	Макаронные изделия отварные с соусом	200	6,4	12,2	45,6	326,0	4,86	21,12	31,17	1,11	0,06	-	21
214	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,28	37,6	31,55	13,25	26	0,5	0,025	11,3	0,2
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			31,51	28,72	154,28	1053,95							
	Итого за день:					-1734,95	535,46	242,9	764,05	10,9	3,72	39,1	115,06

	День № 5-завтрак:												
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
469	Запеканка из творога со сгущенкой	200/20	30,93	22,89	36,0	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
			38,13	34,39	72,0	585,66							
	День № 5-обед:												
124	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250\10	2,0	4,3	10,0	129,80	18,2	13,6	20	0,91	0,04	8	0,5
520	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	20	25	175	2,5	0,1	0,1	0,05
244	Рыба на пару	100	16,9	0,65	0,31	75,0	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
33	д/г из варёной свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53,0	21,05	17,15	32,7	0,95	0,03	7,45	0,02
293	Сок персиковый	200	10,0	-	31,4	124	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			39,21	18,45	114,16	771,4							
	Итого за день:					1357,06-	706,95	228,36	1166,46	12,2	0,73	17,93	77,0

	День № 6-завтрак:												
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	-	0,10
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	6,0	1,6	40,4	204,0	183,8	112	163	0,54	0,08	0,9	0,04
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			17,1	20,2	80,0	572,0							

	День № 6-обед:												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250\10	2,9	2,5	21,0	120,0	182	20	136	0,91	0,04	10	0,5
388	Биточки мясные	100\50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
679	Рис отварной с соусом	200\50	6,3	13	56,14	374	53	18	39,6	1,19	0,036	0,11	0,01
126	икра из моркови	100	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	-
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			33,16	32,45	175,57	1118,45							
	Итого за день:					1653,85	771,79	314,96	965,57	12,91	0,646	19,88	88,46

	День № 7-завтрак:												
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Запеканка из творога со сгущенкой	200\20	30,93	22,89	36,0	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
	Йогурт	100	11	4	13	197					3	15	5
			45,53	39,49	84,5	774,66							
	День № 7-обед:												
110	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	250\10	2,0	5,2	13,1	106,0	42,75	35	128,8	2,5	0,075	12	1
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0	29	59	118	3,1	0,1	8,9	0,03
244	Рыба на пару	100	16,9	0,65	0,31	125,6	14,25	11,25	150,63	0,51	0,03	0,56	7,5
293	Сок Яблочный	200	10,0	-	30,6	118,0	13,0	3,3	6,9	0,2	-	4,4	0,04
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			38,56	15,65	112,21	739,2							
	Итого за день:					1513,86-	551,55	227,31	1072,56	10,64	3,595	42,18	72,98
	День № 8-завтрак:												
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123,0	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	8,6	31,7	179,0	183,8	44	115	0,54	0,08	0,9	0,05
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
	День № 8-обед:		14,0	21,5	71,5	492,0							
138	Суп картофельный с крупой на мясокостн.бульоне	250\10	2,5	3,0	18,9	113,0	22,5	34	102,5	1,25	0,125	9,75	1
451	Котлеты мясные	100\50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
516	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	4,86	21,12	31,17	1,11	0,06	-	21
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			31,81	32,35	155,3	1033,35							
	Итого за день:					-1525,35	636,81	238,25	819,55	10,8	0,765	12,9	119,36
	День № 9-завтрак:												
424	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,3	-	0,1
1	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	8,1	9,9	27,1	0,6	0,03	-	59
302	Каша пшеничная на молоке	200	5,8	9,2	31,8	240,0	129,2	42	112	1,18	0,18	0,54	0,01
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	172,20	24,8	178,40	1	0,06	0,5	0,04
			14,5	26,4	67,6	570							
	День № 9-обед:												
139	Суп картофельный с бобовыми на мясокос.бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167,0	42,25	48,25	173,3	3,5	0,2	8,75	0,012
504	Рис отварной с соусом	200/50	6,3	13,0	56,1	374,0	53	18	39,6	1,19	0,036	0,11	0,01
487	Куры отварные	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
214	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,28	37,6	31,55	13,25	26	0,5	0,025	11,3	0,2
648	Кисель	200	-	-	30,6	118,0	13	3,3	6,9	0,2	-	4,4	0,04
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			41,02	38,8	158,16	1144,45							
	Итого за день:					-1714,45	560,13	219,38	883,73	13	1,091	25,63	113,162

День № 10-завтрак:													
3	Бутерброд с сыром	15/5/ 15	4,7	7,9	7,3	123	141	18,5	109	1	0,1	0,1	68,5
423	Сырники из творога со сгущенкой	200\20	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1	0,06	1,6	0,04
			43,24	35,71	60,32	734,2							

День № 10-обед:													
132	Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне	250\10	3,0	4,5	20,1	135,0	27,5	34,25	92,8	1,25	0,125	12,75	1
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	29	59	118	3,1	0,12	8,9	0,05
245	Рыба припущеная	100	16,9	0,65	0,31	75,0	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
33	д/г из вареной свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	21,05	17,15	32,7	0,95	0,03	7,45	0,02
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124	48	34	40	2,6	0,04	0,4	0,02
	Хлеб	30/48	5,46	0,8	39	171,6	20,7	29,7	77,5	1,8	0,2	-	-
			31,46	22,35	128,51	829,6							
	Итого за день:					-1563,8-	754,14	275,45	1209,61	13,6	0,865	32,21	179,73