

Директор МБОУ СШ №7 Добрецова О.Р.



**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ В ШКОЛЬНОЙ
СТОЛОВОЙ МБОУ СШ №7 города Няндомы
для учащихся 1-4 классы**

Источники : Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,- М. Де Ли плюс 2017 год

1 неделя

Наименование блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	A	B1	Mg	C	Ca	P	Fe	Нормативный документ
1 неделя понедельник													
Гуляш из мяса	100	132,67	8,47	9,20	3,00	0,10	0,05	0,00	8,90	52,00	15,00	1,13	№246
Каша гречневая рассыпчатая	200	309,15	7,87	5,47	47,79	0,10	0,05	0,00	8,90	52,00	15,00	1,13	№302
Хлеб ржаной	60	34,00	1,58	0,20	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Чай с сахаром	215	40,00	0,00	0,00	9,87	0,00	0,03	12,77	2,13	15,33	23,20	2,13	№376
печенье	100	331,60	6,80	9,04	55,76		0,03	31,50	7,50	6,00	21,00	0,40	ПР
ИТОГО:	675	847,42	24,72	23,91	122,42	0,2	0,2	54,27	27,43	134,53	116,6	6,03	
1 неделя вторник													
Котлета из филе птицы	80	189,76	8,16	10,88	10,80	0,18	0,11	0,00	11,00	52,00	0,20	2,00	№295
Макаронные изделия	200	269,20	6,80	10,00	38,00		0,06	7,50		12,00	34,50	0,75	№309
Хлеб ржаной	60	34,00	1,58	0,20	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Напиток из шиповника	200	72,80	0,04	0,27	17,20		0,01	2,67	100,00	7,73	2,13	0,53	№388
Салат из св помидор	100	77,70	0,95	6,06	3,05		0,02	7,00	3,00	8,50	15,00	0,25	№23
йогурт	100	33,30	4,10	1,50	5,90		0,02	13,50	15,00	24,00	16,50	3,30	ПР
ИТОГО:	740	676,76	21,63	28,91	80,95	0,18	0,26	40,67	129	113,43	110,73	8,07	
1 неделя среда													
Омлет натуральный с маслом	200	205,34	19,62	18,60	4,30	0,04	0,02	0,00	1,30	66,34	106,64	1,25	№215
сосиска отварная	100	172,28	4,70	7,50	0,20	0,02	0,25	0,00	1,72	222,00	186,00	0,30	№243
Хлеб ржаной	60	34,00	1,58	0,20	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Кофейный напиток на молоке	200	155,20	3,60	2,67	18,27	0,04	0,02	0,30	1,30	133,33	111,11	2,00	№379
Банан	150	67,00	0,26	0,76	66,00	0,00	0,02	0,04	36,00	27,00	233,00	2,30	№338
ИТОГО:	710	633,82	29,76	29,73	94,77	0,1	0,35	10,34	40,32	457,87	679,15	7,09	
1 неделя четверг													
Котлета рыбная	80	127,00	6,54	7,67	7,99	0,00	0,01	0,00	7,40	228,00	37,00	0,66	№234
Пюре картофельное	200	146,30	4,10	3,10	25,50	0,10	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	№312
Свежий огурец	100	12,69	0,72	0,09	0,09	0,00	0,42	0,04	19,00	27,00	433,00	1,70	№71
Компот из св фруктов	200	114,60	1,30	0,08	15,88	0,00	0,03	12,77	2,13	15,33	23,20	2,13	№342
Изделие кондитерское	75	314,50	8,50	11,30	69,70	0,00	0,02	0,04	36,00	27,00	233,00	2,30	
Хлеб пшеничный	60	34,00	1,58	0,20	6,00	0,00	0,02	0,09	0,00	33,00	194,00	4,50	ПР
ИТОГО:	715	749,09	22,74	22,44	125,16	0,10	0,50	12,94	64,53	440,33	920,20	11,29	
1 неделя пятница													
Запеканка из творога со сгущ моло	150	189,00	10,23	7,74	19,60	0,03	0,09	0,00	8,90	152,00	75,00	1,10	№243
Хлеб ржаной	60	34,00	1,58	0,20	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Чай с сахаром	215	40,00	0,53	0,00	9,87	0,00	0,03	12,77	2,13	15,33	23,20	2,13	№376
Сыр твердый	40	143,32	9,28	11,80	0,00	0,01			0,21	264,00	150,00	0,30	№15
Яблоко	75	33,30	0,30	0,30	7,35	0,00	0,02	0,04	36,00	27,00	233,00	2,30	№338
Печенье	100	331,60	6,80	9,04	55,76		0,03	31,50	7,50	6,00	21,00	0,40	ПР
ИТОГО:	640	771,22	28,72	29,08	98,58	0,04	0,21	54,31	54,74	473,53	544,6	7,47	

2 неделя

Наименование блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	C	Ca	P	Fe	Нормативный документ
2 неделя понедельник													
каша из пшена и риса	200	183,40	3,30	8,60	23,20	71,60	0,02	-	1,90	92,30	128,00	1,30	
яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,60	0,28	0,02	0,03	-		22,00	76,80	1,00	№175
Хлеб пшеничный	30	34,00	2,00	-	6,00	0,00	0,02	0,09	-	33,00	194,00	4,50	ПР
Какао на сгущ.молоке	200	125,11	3,78	0,67	26,00	0,04	0,02	0,30	1,30	133,33	111,11	2,00	№382
Выпечные кулинарные изделия	100	165,80	3,40	4,52	13,94	-	0,02	0,04	36,00	27,00	233,00	2,30	ПР
Банан	150	176,00	4,00	4,00	32,00	0,05	0,06	-	21,68	50,00	114,00	1,70	№338
ИТОГО:	720	747,15	21,56	22,39	101,42	71,71	0,17	0,43	60,88	357,63	856,91	12,80	
2 неделя вторник													
котлета мясная	100	288,33	13,16	20,17	11,73	0,10	0,05	0,00	8,90	52,00	15,00	1,13	№267
Макароны отварные	200	269,20	6,80	3,33	38,00	0,10	0,05	0,00	8,90	52,00	15,00	1,13	№309
Хлеб ржаной	30	40,00	1,00	0,00	10,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Чай с сахаром, лимоном	200	41,50	0,53	0,00	9,87	0,00	0,03	12,77	2,13	15,33	23,20	2,13	№377
салат из свежих помидоров	100	72,80	1,08	6,09	13,43	0,10	0,02	0,03	0,20	2,00	16,00	1,30	№23
соус томатный	50	39,71	0,69	2,47	3,74								
ИТОГО:	680	751,54	23,26	32,06	86,77	0,3	0,19	22,8	20,13	130,53	111,6	6,93	
2 неделя среда													
Курица отварная	100	145,00	13,10	7,40	0,50	0,00	0,12	0,00	14,00	50,00	15,00	0,70	№288
Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89								№304
Хлеб ржаной	60	40,00	1,00	0,00	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
сок натуральный	200	97,10	1,50	0,20	22,80	0,00	0,00	0,00	2,60	5,84	46,00	0,96	№348
соус красный	50	23,00	0,00	2,40	4,20	0,10	0,02	0,03	0,20	2,00	16,00	1,30	№338
груша	100	68,26	0,60	0,46	25,46								№993
ИТОГО:	710	653,51	21,09	17,69	107,85	0,10	0,18	10,03	16,8	67,04	119,4	4,2	
2 неделя четверг													
Запеканка картофельная с мясом	300	389,81	21,19	15,56	41,25	0,18	0,11	0,00	11,00	52,00	0,20	2,00	№284
соус красный	70	34,50	0,00	5,60	6,30	0,10	0,02	0,03	0,20	2,00	16,00	1,30	№338
Хлеб ржаной	30	40,00	1,00	0,00	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26		0,01	2,67	100,00	7,73	2,13	0,53	№349
Свежий помидор(грунтовые)	100	11,00	0,55	0,10	1,90		0,02	7,00	3,00	8,50	15,00	0,25	№71
ИТОГО:	700	671,69	23,90	21,56	102,71	0,28	0,2	19,7	114,2	79,43	75,73	5,32	
2 неделя пятница													
печень тушеная в соусе	100	171,20	9,50	18,20	8,60	0,03	0,09	0,00	8,90	152,00	75,00	1,10	№261
Хлеб ржаной	60	40,00	1,00	0,00	6,00		0,04	10,00		9,20	42,40	1,24	ПР
Чай с сахаром	215	40,00	0,53	0,00	9,87	0,00	0,03	12,77	2,13	15,33	23,20	2,13	№376
Каша гречневая рассыпчатая	200	309,15	11,87	5,47	53,12					19,47		6,68	№302
Апельсин	150	91,00	1,92	0,60	17,36	0,10	0,02	0,03	0,20	2,00	16,00	1,30	№388
ИТОГО:	725	651,35	24,82	24,27	94,95	0,13	0,18	22,80	11,23	198,00	156,60	12,45	

Столбец1	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценно	Выход
1 день	24,72	23,91	122,42	847,42	675
2 день	21,63	28,91	80,95	676,76	740
3 день	29,76	29,73	94,77	633,82	710
4 день	22,74	22,44	126,16	749,09	715
5 день	28,72	29,08	98,58	771,22	640
6 день	21,56	22,39	101,42	747,15	720
7 день	23,26	32,06	86,77	751,54	680
8 день	21,09	17,69	107,85	653,51	710
9 день	23,90	21,56	102,71	671,69	700
10 день	24,82	24,27	94,95	651,35	725
ИТОГО за 10 дней	242,20	252,04	1016,58	7153,55	7015,00
Среднее за 10 дней	24,22	25,20	101,66	715,36	701,50