

МБОУ «Шалинская СОШ № 90»

Меню на 10 дней
2023 / 2024 учебный год

меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Утверждаю:
Руководитель МБОУ "Шалинская СОШ №90"

Орлова Ю.В.
"28" августа 2023 год

Согласовано мед. работником:

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день (понедельник)												
<i>неделя: первая</i>												
<i>сезон: осенне-зимний</i>												
Горячий завтрак:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
12	Каша "Дружба"	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12						
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО старшие классы:		615,8	15,04	19,83	95,1	0,376	1,6	0,05	0,19	211,7	191,24
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
12	Каша "Дружба"	150/5	180,83	4,9125	6,2475	35,09	0,005	0,225	0,02	0,105	48,915	70,8075
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12						
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО младшие классы:		514,82	11,9325	17,5275	86,8	0,235	1,525	0,04	0,16	188,8	166,82
Обед:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
7	Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,83	2,09	6,33	10,64	0,063	10,35	0,2125	2,38	35,5	58,4
12	Каша "Дружба"	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41
31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12						
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		788,53	19,41	26,48	118,92	0,553	11,95	0,263	2,57	257,1	250,87
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
7	Щи из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,67	5,06	8,51	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72
12	Каша "Дружба"	150/5	180,83	0,3	0,3	35,09	0,005	0	0,02	0	0	0

31	Масло сливочное(порциями)	10	64,7	0,08	7,15	0,12						
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		665,98	11,27	16,96	108,49	0,399	9,58	0,21	1,96	178,2	143,96

2 день (вторник)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

20	макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	105	9,62	4,97	5,15	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Помидоры свежие	100	24	1,1	0,2	3,8						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО старшие классы:		588,77	22,564	12,28	96,17	0,586	9,28	0,44	2,47	246,7	486,63

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

20	Макаронные изделия отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	94,5	8,66	4,47	4,64	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Помидоры свежие	60	14,4	0,66	0,12	2,3						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96
	ВСЕГО младшие классы:		485,76	18,59	10,43	78,785	0,465	7,485	0,425	2,41	226,8	456,46

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

5	Рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,38	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,94
20	макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	105	9,62	4,97	5,15	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Помидоры свежие	100	24	1,1	0,2	3,8						
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0	0	0	0	3,45	2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		803,27	29,874	23,9	141,73	0,83	20,08	0,65	2,77	162,4	534,84

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5	Рассольник Ленинградский	200	119,68	4,024	9,04	25,9	0,08	6,728	0,192	0,17	14,74	47,3
20	Макаронные изделия отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	94,5	8,66	4,47	4,64	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
34	Помидоры свежие	60	14,4	0,66	0,12	2,3						

45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0	0	0	0	3,45	2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		670,34	24,894	19,79	117,87	0,619	12,91	0,597	2,53	131,5	413,03

3 день (среда)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

16	Омлет натуральный	200	340,12	17,908	27,754	4,677	0,123	1,015	0,4	0,892	163,692	310,154
46	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27						
35	Банан	100	89	1,5	0,1	21						
30	Сыр (порциями)	15	45	3,07	3,45	0,38						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
	ВСЕГО старшие классы:		707,67	30,488	34,614	69,107	0,389	1,015	0,4	0,89	186,8	313,02

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

16	Омлет натуральный	150	255,1	13,431	20,815	3,507	0,092	0,761	0,3	0,67	122,769	232,615
46	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27	0,08	2,73	0,05	0	252	189
35	Банан	100	89	1,5	0,1	21						
30	Сыр (порциями)	12	36	1,36	2,76	0,31						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
	ВСЕГО младшие классы:		572,95	22,831	26,765	59,567	0,362	3,491	0,35	0,67	391,3	423,67

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

3	Суп картофельный с макар.изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48
16	Омлет натуральный	200	340,12	17,908	27,754	4,677	0,123	1,015	0,4	0,892	163,692	310,154
46	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27						
35	Банан	100	89	1,5	0,1	21						
30	Сыр (порциями)	15	45	3,07	3,45	0,38						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		896,66	35,598	37,794	104,05	0,553	1,055	0,59	1,31	209	348,73

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

3	Суп картофельный с макар.изделиями	200	99,27	2,26	2,29	17,41	0,04	0,032	0,152	0,336	9,87	27,58
16	Омлет натуральный	150	255,1	13,431	20,815	3,507	0,092	0,761	0,3	0,67	122,769	232,615
46	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27	0,08	2,73	0,05	0	252	189
35	Банан	100	89	1,5	0,1	21						
30	Сыр (порциями)	12	36	1,36	2,76	0,31						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		737,12	27,371	29,375	90,157	0,516	3,523	0,502	1,01	411	452,48

4 день (четверг)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:**возрастная категория:** с 12 лет до 18 лет

23	Рис отварной	180	270,21	4,66	6,102	48,33	0,009	0	0,004	0,117	1,57	6,63
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	100	13	0,8	0,1	1,7						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
	ВСЕГО старшие классы:		702,13	31,85	20,572	95,12	0,375	4,19	0,194	0,93	58,71	255,61

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

23	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	39,87	0,009	0	0,003	0,099	1,301	5,5275
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	огурец соленый	60	7,8	0,48	0,06	1,02						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
	ВСЕГО младшие классы:		611,2	29,29	19,3	77,68	0,299	4,19	0,193	0,91	51,84	253,69

Обед:**возрастная категория:** с 12 лет до 18 лет

4	Суп картофельный с бобовыми	250	98,79	2,34	3,89	13,61	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
23	Рис отварной	180	270,21	4,66	6,102	48,33	0,009	0	0,004	0,117	1,57	6,63
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурец соленый	100	13	0,8	0,1	1,7						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		865,82	36,47	24,782	121,91	0,589	12,6	0,434	1,14	87,04	315,94

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

4	Суп картофельный с бобовыми	200	79,03	1,87	3,11	10,89	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
23	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	39,87	0,009	0	0,003	0,099	1,301	5,5275
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	огурец соленый	60	7,8	0,48	0,06	1,02						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		755,13	33,44	22,73	101,75	0,493	10,92	0,385	1,08	76,48	302,22

5 день (пятница)

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

19	Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,162	6,46	0,054	0,234	47,95	105,3
28	Гуляш	100	179	12,86	12,76	2,92	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО старшие классы:		624,3	24,98	18,72	85,7	0,508	22,1	0,277	2,26	157,5	259,57

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

19	Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
28	Гуляш	90	161,1	11,57	11,48	2,63	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		512,1	20,4	15,98	69,51	0,405	21,025	0,268	2,225	142,88	241,5

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

9	Суп с рыбными консервами	250	138	8,48	3,83	13,82	0,07	18,04	0,24	0,22	44,2	53,63
19	Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,162	6,46	0,054	0,234	47,95	105,3
28	Гуляш	100	179	12,86	12,76	2,92	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5						
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		827,2	35,74	22,87	112,7	0,692	40,14	0,517	2,48	211,6	314,43

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

9	Суп с рыбными консервами	200	110,4	6,78	3,06	11,06	0,056	14,43	0,192	0,176	35,4	42,9
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
28	Гуляш	90	161,1	11,57	11,48	2,63	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		687,4	29,46	19,36	93,75	0,575	35,46	0,46	2,4	188,2	285,63

6 день (понедельник)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73
----	---------------------	-----	--------	-----	-----	-------	------	------	------	------	--------	--------

30	Сыр (порциями)	12	43,68	2,78	3,54	62,5	0,036	2,184	0,02	0	201,6	147,6
35	Груша	100	42	0,4	0,3	9,5						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
ВСЕГО старшие классы:			639,74	19,87	16,03	167,45	0,412	4,874	0,09	0,18	480,95	403,85

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,0525	1,0425	0,0375	0,1275	98,8875	107,798
30	Сыр (порциями)	10	36,4	2,32	2,95	26,48	0,003	1,82	0,017	0	168	126
35	Груша	100	42	0,4	0,3	9,5						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
ВСЕГО старшие классы:			591,76	17,94	15,22	123,13	0,286	4,163	0,075	0,14	407,8	345,5

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

5	рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,38	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73
30	Сыр (порциями)	20	72,8	4,6	5,9	0	0,06	3,64	0,03	0	336	246
35	Груша	100	42	0,4	0,3	9,5						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:			883,36	29	30,01	150,51	0,65	14,74	0,34	0,39	643,7	562,58

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5	рассольник Ленинградский	200	119,68	4,024	9,04	25,9	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
15	Каша ячневая вязкая	200	253,84	7,7	7,5	39,72	0,0525	1,0425	0,0375	0,1275	98,8875	107,798
30	Сыр (порциями)	15	54,6	3,45	4,43	0	0,003	1,82	0,017	0	168	126
35	Груша	100	42	0,4	0,3	9,5						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
ВСЕГО младшие классы:			794,54	25,374	26,06	135,73	0,48	10,89	0,267	0,31	432,4	394,03

7 день (вторник)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

22	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06	0,012	68,22	0,2	0,4	114,9	95,34
27	Котлета	100	252,2	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные	75	30	2,33	0,15	4,88						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
ВСЕГО старшие классы:			704,06	27,13	25,74	89,23	0,452	69,44	0,402	2,53	207,5	258,04

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

22	Картофельное пюре	150	160,46	3,2	6,06	23,3	0,075	51,16	0,15	0,3	86,21	71,5
----	-------------------	-----	--------	-----	------	------	-------	-------	------	-----	-------	------

27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные	60	24	1,86	0,12	3,9						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		604,18	24,13	23,47	72,19	0,439	52,38	0,352	2,426	172,21	233,38

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

2	Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81
22	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06	0,012	68,22	0,2	0,4	114,9	95,34
27	Котлета	100	252,2	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные	75	30	2,33	0,15	4,88						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		880,07	31,31	32,72	113,22	0,616	77,69	0,642	4,06	259,3	308,08

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2	Борщ с капустой и картофелем	200	88,89	1,52	5,33	8,65	0,04	6,6	0,192	1,22	33,5	39,05
22	Картофельное пюре	150	252,5	15,25	16,74	8,2	0,075	51,16	0,15	0,3	86,21	71,5
27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
33	Зел. горошек, кукуруза консервированные	60	24	1,86	0,12	3,9						
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		850,01	39,98	39,8	78,92	0,593	58,98	0,544	3,65	215,6	273,66

8 день (среда)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

21	Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	0,12	0,933	0,933	0,8	326,573	451,973
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
	ВСЕГО младшие классы:		647,79	25,59	19,05	94,17	0,406	4,933	0,933	1	363,7	468,84

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

21	Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,25	9,08	7,58	25,5	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
	ВСЕГО младшие классы:		538,34	21,1	16,31	77,37	0,3	4,7	0,09	0,8	275,4	355,03

Обед:**возрастная категория: с 12 лет до 18 лет**

9	Суп с рыбными консервами	250	138	8,48	3,83	13,82	0,12	1,138	0,05	0,39	215,68	181,45
21	Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	0,12	0,933	0,933	0,8	326,573	451,973
40	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14
35	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		850,69	36,35	23,2	121,17	0,64	6,071	0,983	1,39	589,3	651,52

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

9	Суп с рыбными консервами	200	110,4	6,78	3,06	11,06	0,096	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16
21	Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,25	9,08	7,58	25,5	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98
40	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	0,02	4	0	0,2	14	14
15	Яблоко	100	45	0,4	0,4	10,4						
32	Яйца вареные	40	62,8	5,08	4,6	0,28						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
	ВСЕГО младшие классы:		713,64	30,16	19,69	101,61	0,51	5,61	0,13	1,11	457,9	501,42

9 день (четверг)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:**возрастная категория: с 12 лет до 18 лет**

20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	2,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО старшие классы:		684,77	33,744	20,81	89,72	0,576	9,79	0,43	2,74	153,67	407,371

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

20	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	ВСЕГО младшие классы:		596,25	30,85	19,5	73,345	0,455	7,995	0,415	2,68	133,8	377,2

Обед:**возрастная категория: с 12 лет до 18 лет**

8	Суп крестьянский с крупой	250	140,59	2,31	7,74	15,43	0,063	10,35	0,212	2,38	35,5	58,4
20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,624	6,35	42,4	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571

34	Огурцы свежие	100	14	0,8	0,1	3,3						
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:			890,26	38,334	28,87	119,13	0,753	20,14	0,642	5,12	199,1	467

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

8	Суп крестьянский с крупой	200	112,47	1,85	6,19	12,34	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72
20	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,3	35,325	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
26	Птица отварная или тушеная (голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
34	Огурцы свежие	60	8,4	0,48	0,06	1,5						
45	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
ВСЕГО младшие классы:			773,62	34,98	26,01	98,865	0,619	16,28	0,585	4,59	172,1	425,15

10 день (пятница)

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Горячий завтрак:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

24	Плов из отварной говядины	300	468	35,4	13,4	51,4	0,288	0	0,036	0,56	18	197,24
34	Помидор соленый	100	20	1,1	0,1	3,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	146,3	5,22	0,76	29,78	0,266	0	0	0	23,1	2,87
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
ВСЕГО старшие классы:			729,3	41,72	14,26	108,68	0,554	2,8	0,036	0,57	47,35	203,65

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

24	Плов из отварной говядины	250	390	29,5	11,16	42,84	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
34	Помидор соленый	60	12	0,66	0,06	2,1						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	105,6	3,75	0,54	21,48	0,19	0	0	0	16,5	2,05
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
ВСЕГО младшие классы:			602,6	33,91	11,76	90,42	0,43	2,8	0,03	0,48	37,75	169,96

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,83	2,09	6,33	10,64	0,07	18,04	0,24	0,22	44,2	53,83
24	Плов из отварной говядины	300	468	35,4	13,4	51,4	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
34	Помидор соленый	100	20	1,1	0,1	3,5						
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:			902,03	46,09	20,91	132,5	0,69	20,84	0,27	0,7	98,45	225,64

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7	Щи из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,67	5,06	8,51	0,056	14,43	0,192	0,18	35,4	42,9
24	Плов из отварной говядины	250	390	29,5	11,16	42,84	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37

34	Помидор соленый	60	12	0,66	0,06	2,1							
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28	
	ВСЕГО младшие классы:		753,76	37,86	17,14	112,11	0,6	17,23	0,222	0,66	83,05	214,09	

Итого в среднем за день

завтрак с 12 лет до 18 лет	фактически	664,433	27,2976	20,1906	99,0447	0,4634	13,0022	0,3252	1,376	211,45	324,7829
завтрак с 12 лет до 18 лет	по норме	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,8						
завтрак с 7 лет до 11 лет	фактически	562,996	23,09735	17,6263	92,0907	0,36755	8,67	1,07	2,15	209,2	371,48
завтрак с 7 лет до 11 лет	по норме	470-587	15,4-19	15,8-20	67-83,7						
обед с 12 лет до 18 лет	фактически	858,789	31,5802	27,1536	113,707	0,74	11,7	0,34	2,25	170,61	406,79
обед с 12 лет до 18 лет	по норме	816-952	27-31,5	30-34,5	114,9-134,05						
обед с 7 лет до 11 лет	фактически	740,154	26,073	23,6915	103,925	0,73	1,443	0,0192	0,018	3,54	4,29
обед с 7 лет до 11 лет	по норме	705-822	23,1-27	23,7-27,65	100,5-117,2						

Для составления примерного 10-го меню использовался Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная академия" им.акад.Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Пермь 2008г.

Составила шеф-повар:



Булычева С.А.