

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шалинского муниципального округа «Шалинская СОШ № 90»

Меню на 10 дней

2024 / 2025 учебный год

Обед ОВЗ, инвалиды

меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано мед. работником.



Орлова Ю.В.
05 декабря 2024 год

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные		
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P		
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:														
<i>возрастная категория: с 12 лет до 18 лет</i>														
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		
<i>возрастная категория: с 7 лет до 11 лет</i>														
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:														
<i>возрастная категория: с 12 лет до 18 лет</i>														
10	Суп картофельный с рыбой	250	116,24	13,21	4,11	6,7	0,063	10,35	0,2125	2,38	35,5	58,4		
20	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,62	6,35	42,4	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41		
27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2								
34	Огурец соленый	100	13	0,8	0,1	1,7								
47	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	0,04	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:		907,87	43,45	28,39	117,27	0,553	11,95	0,263	2,57	257,1	250,87		

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
10	Суп картофельный с рыбой	200	92,99	10,57	3,29	5,36	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72
20	Макаронные изделия отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,33	0,005	0	0,02	0	0	0
27	Котлета	100	252,5	15,25	16,74	8,2						
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	0,04	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:			796,51	37,92	26,26	99,88	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

1	Суп молочный с макаронами	250	195,1	6,98	7,65	24,66	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,94
14	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	227,16	6,04	7,27	34,29	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
32	Яйцо отварное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
39	Салат из свежих огурцов	100	103,6	0,72	10,08	1,8	0	0,003	0,0018	0,006	1,351	1,002
43	Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24	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:		894,86	26,32	30,68	127,99	0,83	20,083	0,652	2,78	163,8	535,84
-----------------------	--	--------	-------	-------	--------	------	--------	-------	------	-------	--------

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

1 Суп молочный с макаронами	200	156,08	5,58	6,12	19,73	0,08	6,728	0,192	0,17	14,74	47,3
14 Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	170,37	4,53	5,45	25,72	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
32 Яйцо отварное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,1	0,8	0,36	2,16	46,9	272,4
39 Салат из свежих огурцов	60	62,16	0,43	6,05	1,08	0	0,003	0,0018	0,006	1,351	1,002
43 Кисель с витаминами "Витошка"	200	95	0	0	24						
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:		716,91	21,65	23,08	105,47	0,619	12,916	0,599	2,53	129,4	412,03

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

7 Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,83	2,09	6,33	10,64	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48
19 Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,123	1,015	0,4	0,892	163,692	310,154
26 Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0						
44 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	36	2	0,2	5,8						
41 Салат из белокочанной капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32						

Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:		826,05	39,63	31,37	91,22	0,553	1,055	0,59	1,31		209	348,73

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

7 Ши из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,67	5,06	8,51	0,04	0,032	0,152	0,336	9,87	27,58
19 Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,092	0,761	0,3	0,67	122,769	232,615
26 Птица отварная или тушеная(голень)	100	211	21,1	13,6	0	0,08	2,73	0,05	0	252	189
44 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	36	2	0,2	5,8						
41 Салат из белокочанной капусты с морковью	60	42,01	0,5	3,04	3,19						
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	80	170,5	6,03	0,86	34,66	0,304	0	0	0	26,4	3,28
ВСЕГО:		687,77	35,9	26,66	72,06	0,516	3,523	0,502	1,01	411	452,48
ВСЕГО младшие классы:		687,77	35,9	26,66	72,06	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

5 Рассольник Ленинградский	250	149,6	5,03	11,3	32,38	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
11 Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49	0,009	0	0,004	0,117	1,57	6,63
Печенье	50	219,75	3,3	7,72	34,83	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
40 Салат из свежих помидор	100	113,9	1	10,16	4,6						

51	Какао с молоком сгущенным	200	154,15	3,78	3,91	26,04	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:		1055,98	26,94	43,07	166,3	0,589	12,6	0,434	1,14	87,04	315,94

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

5	Рассольник Ленинградский	200	79,03	1,87	3,11	10,89	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
11	Каша геркулесовая	150	155,54	4,74	6,67	19,12	0,009	0	0,003	0,099	1,301	5,5275
	Печенье	50	219,75	3,3	7,72	34,83	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
40	Салат из свежих помидор	60	68,35	0,6	6,1	2,76						
51	Какао с молоком сгущенным	200	154,15	3,78	3,91	26,04	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:		847,32	20,32	28,37	128,3	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

2	Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	0,07	18,04	0,24	0,22	44,2	53,53
18	Картофельная запеканка с мясом	200/5	400,75	25,53	24,78	18,43	0,162	6,46	0,054	0,234	47,95	105,3
37	Салат из свеклы отварной	100	75,35	1,43	5,08	9,5	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
48	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71	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	0	33	4,095
ВСЕГО старшие классы:		917,1	39,15	40,79	101,41	0,692	40,14	0,517	2,48	211,6	314,43	

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2 Борщ с капустой и картофелем	200	88,8	1,52	5,33	8,65	0,056	14,43	0,192	0,176	35,4	42,9
18 Картофельная запеканка с мясом	150/5	300,56	19,15	18,58	13,82	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
37 Салат из свеклы отварной	60	45,21	0,86	3,05	5,7	0,05	14,42	0,043	0,35	36,92	106,87
48 Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71						
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:		723,76	30,35	31,01	82,54	0,545	34,235	0,28	0,72	138,7	241,1

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)	15	43,68	2,78	3,54	55,0267	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	159,977	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)	12	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	4,1625	0,075	0,14	407,8	345,5

Обед:

возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

6 Суп картофельный с мясными фрикад.	250	175,1	9,76	6,82	19,01	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,1
16 Омлет натуральный	200	340,12	17,91	27,75	4,68	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73
40 Салат из свежих помидор	100	113,9	1	10,16	4,6	0,06	3,64	0,03	0	336	246
49 Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	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:		972,19	38,18	48,2	96,9	0,65	14,74	0,34	0,39	643,7	562,58

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

6	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	140,08	7,81	5,46	15,21	0,08	6,73	0,192	0,17	14,74	47,3
16	Омлет натуральный	150	263,19	13,86	21,48	3,62	0,0525	1,0425	0,0375	0,1275	98,8875	107,798
40	Салат из свежих помидор	60	68,35	0,6	6,1	2,76	0,003	1,82	0,017	0	168	126
49	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	131,87	2,01	2,39	25,65	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:		773,99	30,31	36,29	81,9	0,48	10,893	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 консерв.отварные	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 консерв.отварные	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

1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	195,1	6,98	7,65	24,66	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81
13	Каша манная молочная жидкая	200/5	222,02	6,2	8,05	31,09	0,012	68,22	0,2	0,4	114,9	95,34
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	Вафли"Чудо"	50	240	2,25	13	30						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	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:		1092,26	27,54	38,77	159,98	0,616	77,69	0,642	4,06	259,3	308,08

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	156,08	5,58	6,12	19,73	0,04	6,5	0,192	1,22	33,5	39,05
13	Каша манная молочная жидкая	150/5	166,52	4,65	6,04	23,32	0,075	51,16	0,15	0,3	86,21	71,5

41	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	42,01	0,5	3,04	3,19	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	Вафли "Чудо"	50	240	2,25	13	30						
50	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95	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:		929,03	22,78	32,99	136,85	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

2	Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	0,12	1,138	0,05	0,39	215,68	181,45
23	Рис отварной	180	270,22	4,66	6,102	48,33	0,12	0,933	0,933	0,8	326,573	451,973
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	105	9,62	4,97	5,15	0,02	4	0	0,2	14	14
34	Помидор соленый	100	20	1,1	0,1	3,5						
44	Сок натуральный	200	36	2	0,2	5,5						
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100	211,2	7,5	1,08	42,96	0,38	0	0	0	33	4,095
	ВСЕГО старшие классы:		753,53	26,78	19,112	116,25	0,64	6,071	0,983	1,39	589,3	651,52

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

2	Борщ с капустой и картофелем	200	88,89	1,52	5,33	*8,65	0,096	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16
23	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	39,87	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98

29	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	94,5	8,66	4,47	4,64	0,02	4	0	0,2	14	14
34	Помидор соленый	60	12	0,66	0,06	2,1						
44	Сок натуральный	200	36	2	0,2	5,5						
	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:			627,07	22,76	16,01	95,42	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

4	Суп картофельный с бобовыми	250	98,79	2,34	3,89	13,61	0,063	10,35	0,212	2,38	35,5	58,4
19	Каша гречневая рассыпчатая	180	190	6,1	5,1	26,5	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4
25	Фрикадельки из говядины паровые	100	219,7	15,26	14,24	7,61	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
38	Салат из свеклы с соевым соусом	100	126,8	1,26	10,08	7,76						
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:			908,11	32,53	34,4	113,75	0,753	20,14	0,642	5,12	199,1	467

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

4	Суп картофельный с бобовыми	200	79,03	1,87	3,11	10,89	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	142	4,6	3,9	19,9	0,135	5,385	0,045	0,195	39,96	88,05
25	Фрикадельки из говядины паровые	100	219,7	15,26	14,24	7,61	0,1	1,39	0,19	0,8	27,79	242,571
38	Салат из свеклы с соевым соусом	60	76,08	0,76	6,05	4,66						

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:		748,93	28,59	28,17	93,03	0,619	16,275	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												
23	рис отварной	180	270	35,4	13,4	51,4	0,288	0	0,036	0,56	18	197,24
24	биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	70,02	0,84	5,06	5,32	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	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:		708,32	55,86	22,52	120,6	0,748	3,27	4,758	1,02	89,35	426,95
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
23	рис отварной	150	225	29,5	11,16	42,84	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
24	биточек из курицы	75	127	14,4	3,3	10,1	0,05	0,47	4,7		22	108
41	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	42,01	0,5	3,04	3,19	0,144	0	0,022	0,446	20	115,3
	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:		594,61	48,15	18,04	101,61	0,624	3,27	4,752	0,93	79,75	393,26
Обед:												
возрастная категория: с 12 лет до 18 лет												
3	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76	0,07	18,04	0,24	0,22	44,2	53,63
17	Запеканка из творога	200/30	456,31	38,96	16,15	38,8	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	157	3,03	11,38	10,77						
49	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	131,87	2,01	2,39	25,65	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:		1080,47	54,33	33,86	139,94	0,69	20,84	0,27	0,7	98,45	225,64
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет												
3	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	99,27	2,26	2,29	17,41	0,056	14,43	0,192	0,18	35,4	42,9
17	Запеканка из творога	150/30	342,23	29,22	12,11	29,1	0,24	0	0,03	0,47	15	164,37
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	94,2	1,82	6,83	6,46						
49	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	131,87	2,01	2,39	25,65	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:		838,07	41,34	24,48	113,28	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	662,335	28,7116	21,0166	99,4894	0,4828	13,0492	0,7974	1,421	215,65	347,1129
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	562,197	24,52135	18,2543	93,3267	0,38695	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	940,842	33,603	34,8642	114,598	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	768,936	26,073	27,332	100,873	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

Составила шеф-повар:



Булычева С.М.



Прошито и скреплено печатью

12

ЛИСТОВ

(двенадцать)

Заверено

(подпись)

Директор

МБОУ «Шалинская СОШ №90»

Ю.В. Орлова

(должность)

(Ф.И.О.)

