Согласовано:

Директор МОБУ СОШ

_____

Согласовано:

ИП Кваснина Т.Г

_____

МЕНЮ

Десятидневное меню для столовых:

МОБУ СОШ № 1, 3, 8, 10, 13, 16,18,20; МОБУ Гимназии 14, МАОУ Гимназия № 17; МОБУ Башкирская гимназия,

Сезон весенне-летний МОБУ СОШ с. Ломовка, с. Железнодорожный;. МОБУ СОШ №1,3 с. Инзер.

Возрастная категория: 12-18 лет МОБУ СОШ с. Серменево

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	С	В1	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Первая неделя 1 смена													
	Понедельник													
14-00	Макарон изд отварные	200г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
41-00	Сосиска отварная	75/5	11,7	13,2	39,4	260	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
8-00	Кисель	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,6**	**19,8**	**84,4**	**765,3**	**0**	**0,03**	**0,23**	**0,8**	**0,84**	**0,3**	**0,92**	**0,22**
	Вторник													
16-00	Картофельное пюре	150г	3,4	2,7	14	162	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
36-00	Тефтели с рисом	80/50	3,4	2,7	14	114	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
11-00	Напиток из клюквы	200г	0,1	0	26,4	92	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**610**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**
	Среда													
12-00	Каша гречневая рассыпч	150г	4,2	7,1	31,9	183	0,1	0,06	0	0	0,05	0	0,04	0,9
36-00	Биточки из мяса птицы	80/5	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
12-00	Сыр	15г	1,1	0	1,3	70	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**676,7**	**0,1**	**0,09**	**0,35**	**1,6**	**0,21**	**0,2**	**1,6**	**1,03**
	Четверг													
20-00	Каша молочная "Артек"	200/5	1,2	0	1,1	218	0,1	0,06	0	0	0,05	0	0,04	0,9
23-00	Фрукт	200г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
12-00	Кондитерское изделие	20г	1,3	1,9	12	67	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
8-00	Кисель	200г	12,4	10,04	11,2	205	0	0,02	0,05	0	0,03	0	0,1	0,1
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**764**	**0**	**0,05**	**0,1**	**0**	**0,83**	**0,2**	**0,24**	**0,3**
	Пятница													
42-00	Плов из мяса птицы	250г	12,4	10,04	11,2	205	0	0,02	0,05	0	0,03	0	0,1	0,1
5-00	Конфета шоколадная	15г	4	6	40	226	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
16-00	Сок	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**742,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	С	В1	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Первая неделя 2 смена													
7-00	Суп лапша домашняя	150г	12	9	12	180	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
12-00	Рис отварной	150г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
41-00	Сосиска отварная	75/5	11,7	13,2	39,4	260	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,6**	**19,8**	**84,4**	**945,3**	**0**	**0,13**	**0,43**	**0,9**	**1,04**	**0,3**	**0,93**	**0,24**
	Вторник													
6-00	С-т из свеклы с чернос	60г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
10-00	Щи из св капусты с карт	200г	3,4	2,7	14	221	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
12-00	Каша гречневая рассып	150г	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
32-00	Гуляш	50/50	11	13	4	195	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,5**	**19,8**	**83,5**	**782,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**
	Среда													
7-00	Салат Студенческий	60г	1	6	6	84	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
9-00	Суп картофельный с круп	200г	3,4	2,7	14	62	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
12-00	Макаронные изделия отв	150г												
27-00	Рыба тушен в томат соусе	50/50	1,2	1,3	0	35	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
8-00	Компот из сухофруктов	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**299,7**	**0**	**0,23**	**0,43**	**0,2**	**0,52**	**0,2**	**0,1**	**0,15**
	Четверг													
5-00	С-т картоф с зеленым гор	60г	3,4	2,7	14	62	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
10-00	Борщ со сметаной	200/5	14	9	14	196	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
38-00	Птица тушеная с овощами	40/150	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
7-00	Вафля	10г	2,2	2,3	14	123	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**886,3**	**0**	**0,23**	**0,51**	**0,2**	**1,92**	**0,4**	**0,3**	**0,35**
	Пятница													
6-00	Салат из свеклы с яблок	60г	1	3	5	51	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
10-00	Суп картоф с мак изд	200г	16	10	12	200	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
12-00	Гороховое пюре	150г	3,4	2,7	14	162	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
29-00	Зразы школьные	60/5	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
6-00	Чай с лимоном	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**742,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**

Сезон весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ р+А150: О190еце	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	С	В1	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Вторая неделя 1 смена													
14-00	Макарон изд отварные	200г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
32-00	Колбаса отварная	60/5	11,7	13,2	39,4	260	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
14-00	Сыр	20г	3	3	0	36	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,6**	**19,8**	**84,4**	**801,3**	**0**	**0,06**	**0,24**	**0,9**	**0,94**	**0,4**	**0,96**	**0,32**
	Вторник													
14-00	Рис отварной	200г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
33-00	Филе курицы тушеное	60г	3,4	2,7	14	221	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
16-00	Сок	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,5**	**19,8**	**83,5**	**782,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**
	Среда													
12-00	Каша гречневая рассып	150г	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
36-00	Тефтели с рисом	80/50	3,4	2,7	14	114	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
9-00	Печенье	10г	1	7	0	78,2	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
6-00	Чай с лимоном	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**615,9**	**0**	**0,23**	**0,59**	**1**	**0,54**	**0,2**	**0,84**	**0,16**
	Четверг													
21-00	Картофельное пюре	200г	3,4	2,7	14	162	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
36-00	Биточки из рыбы	80/5	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
6-00	Чай с лимоном	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**667,3**	**0**	**0,13**	**0,27**	**0,1**	**1,02**	**0,3**	**0,19**	**0,23**
	Пятница													
20-00	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,4	2,7	14	162	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
23-00	Фрукт	1шт	1,1	0	1,3	70	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
12-00	Сыр	15г	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
8-00	Кисель	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**742,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**

Технолог Павлова Т.Н

№ р+А150: О190еце	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	С	В1	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Вторая неделя 2 смена													
3-00	Кукуруза конс сладкая	30г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
10-00	Суп куллама по деревен	200	11,7	13,2	39,4	260	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
32-00	Колбаса отварная	60/5	11,7	13,2	39,4	260	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
12-00	Макарон изд отварные	150г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
6-00	Чай с лимоном	200	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,6**	**19,8**	**84,4**	**1327,9**	**0**	**0,06**	**0,28**	**0,9**	**1,64**	**0,5**	**1,06**	**0,42**
	Вторник													
7-00	Салат Студенческий	60г	1	6	6	84	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
10-00	Щи из св капусты с карт	200г	3,4	2,7	14	221	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
27-00	Рыба припущенная	50/50	1,2	1,3	0	35	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
16-00	Картофельное пюре	150г	3,4	2,7	14	162	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,5**	**19,8**	**83,5**	**782,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**
	Среда													
6-00	Икра морковная	60г	1	6	6	84	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
10-00	Суп картоф с бобовыми	200	3,4	2,7	14	62	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
44-00	Плов из отварной говядинь	40/150	1,2	1,3	0	35	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**299,7**	**0**	**0,23**	**0,43**	**0,2**	**0,52**	**0,2**	**0,1**	**0,15**
	Четверг													
5-00	С-т картоф с зеленым гор	60г	3,4	2,7	14	62	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
7-00	Свекольник со сметаной	150/5	13	9	14	192	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
12-00	Макарон изд отварные	150г	6,8	12,1	42	302,6	0	0	0,04	0	0,7	0,1	0,1	0,1
36-00	Тефтели с рисом	80/50	3,4	2,7	14	114	0	0,1	0,2	0,1	0,2	0	0,01	0,02
3-00	Чай с сахаром	200	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	0,1	0	25,2	92,4	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**873,3**	**0**	**0,33**	**0,67**	**0,3**	**1,42**	**0,3**	**0,21**	**0,27**
	Пятница													
5-00	Винегрет	60г	1	3	5	51	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
7-00	Суп картоф с мак изд	150г	16	10	12	200	0	0,03	0,01	0	0,1	0,1	0,04	0,1
12-00	Каша гречневая рассып	150г	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
36-00	Биточки из мяса птицы	80/5	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
3-00	Чай с сахаром	200г	0,9	0	33,4	110,3	0	0	0,02	0	0,02	0,1	0,04	0,01
2-00	Хлеб	40г	2,72	0,48	3,31	92,4	0	0	0,16	0,8	0,02	0	0,74	0,01
65-00	**Всего:**		**19,4**	**19,8**	**83,8**	**742,4**	**0**	**0**	**0,18**	**0,8**	**0,04**	**0,1**	**0,78**	**0,02**

Технолог Павлова Т.Н

0,2	0,1	0
0,02	0	0,08
0,16	0,78	0,01
0,18	**0,78**	**0,09**

0,01
0,04
0,74
0,78