

Согласовано:  
Директор МБОУ «Гавриловская ООШ»



*С.И. Тимошик*

И.И. Тимошик /

Утверждаю:  
Директор ООО «ОПТОВИК»



*С.Н. Семенова*

/ Семенова С.Н. /

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для оказания услуг по питанию в общеобразовательных школах  
Выборгского района Ленинградской области,  
Обучающихся на осенне-зимний и весенне-летний периоды**

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся в возрасте с 7 до 14 лет  
1 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша пшениная жидкая молочная	2011	182	1\150	5,36	8,37	26,46	203,56	0,25	0,83	41,4	99	132	34	0,87				
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,24	1,58	24,4	152	125	21,3	0,47				
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2				
Фрукты свежие( по сезону)	2011	338	1\100	5	0	18	88	0,4	10	0	8	28	42	0,6				
<b>Итого</b>				<b>19,17</b>	<b>12,51</b>	<b>90,83</b>	<b>550,16</b>	<b>0,89</b>	<b>12,4</b>	<b>65,8</b>	<b>275</b>	<b>317</b>	<b>107</b>	<b>3,94</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из Белокочанной капусты с морковью	2011	45	1\60	0,78	1,94	12,93	120,8	0,03	10,3	0	15	17	9,05	0,27				
Суп картофельный с горохом	2011	102	1\200	5,19	4,41	13,22	123,6	0,24	4,66	0	36,5	70,5	28,5	1,64				
Сосиски отварные	2011	243	2\50	10,09	28,27	0,45	298,18	0,3	0	36,4	33,6	147	18,2	1,63				
Рис отварной	2011	304	1\150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,04	0	0	1,4	60,9	16,3	0,52				
Кисель из варенья	2011	360	1\200	0,1	0,07	29,83	123,36	0	0,33	0	13,3	7,08	2,92	0,31				
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2				
<b>Итого</b>				<b>27,24</b>	<b>41,19</b>	<b>145,6</b>	<b>1125,99</b>	<b>0,61</b>	<b>15,2</b>	<b>36,4</b>	<b>123</b>	<b>361</b>	<b>106</b>	<b>7,37</b>				
<b>Всего</b>				<b>46,41</b>	<b>53,7</b>	<b>236,5</b>	<b>1676,15</b>	<b>1,5</b>	<b>27,7</b>	<b>102</b>	<b>398</b>	<b>678</b>	<b>213</b>	<b>11,31</b>				

во все меню

## 2 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы																		
				Б	Ж	У		В1, В2,	С	А	Са	Р	Мг	Fe																		
<b>ЗАВТРАК</b>																																
Макароны отварные с сыром	2011	204	1\110\40	10,14	11,94	45,48	250,8	0,15	0,16	86,3	221	152	15,2	0,92																		
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,96	9,96	17,79	188,4	0,13	0,13	70,8	167	115	11,3	0,58																		
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,2	1,3	20	126	90	14	0,13																		
Фрукты	2011	338	1\100	5	0	18	88	0,4	10	0	8	28	42	0,6																		
Батон нарезной		ПП	1\30	2,37	0,3	14,4	69,78	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1																		
<b>Итого</b>				<b>27,63</b>	<b>24,87</b>	<b>111,6</b>	<b>697,58</b>	<b>0,88</b>	<b>11,6</b>	<b>177</b>	<b>529</b>	<b>401</b>	<b>92,5</b>	<b>3,23</b>																		
<b>ОБЕД</b>																																
Огурец свежий порционный	2011	71	1\60	0,48	0,06	1,02	6	0,07	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36																		
Щи из свежей капусты с картофелем	2011	88	1\200	2,21	4,16	6,32	76,8	0,08	12,6	0	41,4	39,2	17,7	0,66																		
Печень говяжья тушенная в соусе	2011	261	1\90	2,44	7,88	3,42	143,1	1,44	26	1194	23,1	201,0	13,3	4,24																		
Картофельное пюре	2011	128	1\150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,25	17,8	50	41,7	87	27,4	1,02																		
Напиток из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,04	100	0	21,3	3,44	3,44	0,63																		
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1																		
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2																		
<b>Итого</b>				<b>16,32</b>	<b>22,65</b>	<b>102</b>	<b>737,3</b>	<b>1,88</b>	<b>158</b>	<b>1244</b>	<b>164</b>	<b>403</b>	<b>101</b>	<b>9,91</b>																		
<b>Всего</b>				<b>43,95</b>	<b>47,52</b>	<b>213,6</b>	<b>1434,88</b>	<b>2,76</b>	<b>170</b>	<b>1421</b>	<b>693</b>	<b>804</b>	<b>194</b>	<b>13,14</b>																		

3 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьной о питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины					Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет с картофелем	2011	213	1\150	10,65	27,03	15,81	349,99	0,49	4,69	197	74,6	187	25,7	2,32			
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
Фрукты свежие	2011	338	1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	8	28	42	0,6			
Батон нарезной		ПР	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1			
<b>Итого</b>				<b>19,02</b>	<b>27,65</b>	<b>71,31</b>	<b>611,99</b>	<b>0,89</b>	<b>17,5</b>	<b>197</b>	<b>104</b>	<b>235</b>	<b>80</b>	<b>4,28</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
Кукуруза отварная	2011	133	1\60	1,72	1,52	3,28	33,29	0,05	5,8	7,74	13,5	36,5	12	0,41			
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\200\25	1,75	2,22	12,31	84,8	0,15	8,86	0	19,3	56,9	23,5	0,88			
Котлеты рубленые из птицы	2011	295	1\90	12,51	24,05	12,64	317,45	0,21	0,85	74,8	45,4	79,8	17	1,16			
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	10,1	8,19	6,8	1,6	0,06			
Греча рассыпчатая	2011	171	1\150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,3	0	37,5	24,7	197	132	4,43			
Компот из свежих яблок	2011	342	1\200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,02	0,9	0	14,2	4,4	5,14	0,95			
Хлеб ржано/пшеничный		ПР	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1			
Батон нарезной		ПР	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2			
<b>Итого</b>				<b>32,28</b>	<b>39,53</b>	<b>147,7</b>	<b>1085,22</b>	<b>0,74</b>	<b>16,4</b>	<b>130</b>	<b>148</b>	<b>440</b>	<b>222</b>	<b>10,89</b>			
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>67,18</b>	<b>219,1</b>	<b>1697,21</b>	<b>1,63</b>	<b>33,9</b>	<b>327</b>	<b>252</b>	<b>675</b>	<b>302</b>	<b>15,17</b>			

4 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша овсяная (вязкая) с маслом	2011	173	1\140\10	6,78	10,08	30,12	238,5	0,29	0,72	41,1	119	199	54,1	1,56				
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,96	9,96	17,79	188,4	0,13	0,13	70,8	167	115	11,3	0,58				
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,24	1,58	24,4	152	125	21,3	0,47				
Фрукты свежие	2011	338	1\100	0,7	0	10,3	43	5	5	1,8	19	16	10,8	2,3				
Батон нарезной		ПП	1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1				
<b>Итого</b>				<b>20,88</b>	<b>23,88</b>	<b>90,18</b>	<b>657,5</b>	<b>5,66</b>	<b>7,43</b>	<b>138</b>	<b>464</b>	<b>471</b>	<b>107</b>	<b>5,91</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
Помидор свежий порционный	2011	71	1\60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	10,9	0	8,4	15,6	12	0,54				
Рассольник Ленинградский	2011	96	1\200	2,41	4,27	9,58	85,8	0,12	6,7	0	25,3	45,4	19,3	0,74				
Шницель натуральный рубленый	2011	267	1\90	14,06	49,14	7,4	418,5	0,56	0	44,4	13,6	163	29,3	2,43				
Капустя тушеная	2011	321	1\150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,09	25,7	0	83,2	60,2	31	1,21				
Напиток из варенья	2011	387	1\200	0,12	0,02	19,91	106,8	0	8	0	13	3,2	4,6	0,13				
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2				
<b>Итого</b>				<b>27,77</b>	<b>59,53</b>	<b>105,8</b>	<b>987,3</b>	<b>0,83</b>	<b>51,3</b>	<b>44,4</b>	<b>166</b>	<b>346</b>	<b>127</b>	<b>8,05</b>				
<b>Всего</b>				<b>48,65</b>	<b>83,41</b>	<b>196</b>	<b>1644,8</b>	<b>6,49</b>	<b>58,7</b>	<b>183</b>	<b>631</b>	<b>817</b>	<b>235</b>	<b>13,96</b>				

## 5 День

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы					
				Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Лапшевник с творогом	2011	208	1\150	12,9	12,54	29,22	281,61	0,22	0,24	68,1	99	153	19,3	0,91					
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
Фрукты свежие	2011	338	1\100	0,3	0	11,7	48	0,1	14	0,11	40,2	19,5	12,6	0,1					
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	13,8	32,2	18	2					
<b>Итого</b>				<b>18,07</b>	<b>13,16</b>	<b>84,92</b>	<b>531,61</b>	<b>0,32</b>	<b>17,1</b>	<b>68,2</b>	<b>167</b>	<b>209</b>	<b>52,3</b>	<b>3,37</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
Икра морковная	2011	75	1\60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,05	2,53	0	27,9	36,6	19,3	0,6					
Борщ с фасолью и картофелем	2011	84	1\200	3,64	4,29	11,33	107,2	0,12	5,36	0	45,3	79,6	27,6	1,38					
Плов из птицы	2011	291	1\150	19,48	12,03	41,09	351,13	0,27	6,93	22,4	53,3	202	62,1	2,26					
Кисель из варенья	2011	360	1\200	0,1	0,07	29,83	123,36	0	0,33	0	13,3	7,08	2,92	0,31					
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1					
Батон нарезной		ПП	1\30	2,67	0,3	14,4	70	0	0	0	16	32,2	21	2					
<b>Итого</b>				<b>29,78</b>	<b>17,28</b>	<b>132,7</b>	<b>816,76</b>	<b>0,44</b>	<b>15,2</b>	<b>22,4</b>	<b>163</b>	<b>383</b>	<b>143</b>	<b>7,55</b>					
<b>Всего</b>				<b>47,85</b>	<b>30,44</b>	<b>217,6</b>	<b>1348,37</b>	<b>0,76</b>	<b>32,2</b>	<b>90,6</b>	<b>330</b>	<b>592</b>	<b>195</b>	<b>10,92</b>					



7 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2011	223	1\120\30	21,91	16,58	42	405	0,54	0,7	97,5	293	323	39,8	0,96				
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
Фрукты свежие	2011	338	1\100	0,3	0	11,7	48	0,1	14	0,11	40,2	19,5	12,6	0,1				
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	13,8	32,2	18	2				
<b>Итого</b>				<b>27,08</b>	<b>17,2</b>	<b>97,7</b>	<b>655</b>	<b>0,64</b>	<b>17,5</b>	<b>97,6</b>	<b>361</b>	<b>379</b>	<b>72,8</b>	<b>3,42</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
Икра свекольная	2011	75	1\60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,4	0	35,5	36,6	18,1	1				
Суп картофельный с рыбой	2011	106,107	1\200\25	1,75	2,22	12,31	84,8	0,15	8,86	0	19,3	56,9	23,5	0,88				
Жаркое по-домашнему	2011	259	1\230	16,16	38,77	21,79	503,37	0,6	8,88	0	37,7	237	56,3	3,96				
Кисель из варенья	2011	360	1\200	0,1	0,07	29,83	123,36	0	0,33	0	13,3	7,08	2,92	0,31				
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной		ПП	2\30	4,64	0,6	28,8	139	0	0	0	16	32,2	21	2				
<b>Итого</b>				<b>26,76</b>	<b>42,25</b>	<b>130,2</b>	<b>1072,06</b>	<b>0,79</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>396</b>	<b>132</b>	<b>9,15</b>				
<b>Всего</b>				<b>53,84</b>	<b>59,45</b>	<b>227,9</b>	<b>1727,06</b>	<b>1,43</b>	<b>39</b>	<b>97,6</b>	<b>490</b>	<b>774</b>	<b>205</b>	<b>12,57</b>				





9 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Макаронны отварные с сыром	2011	204	1\110\40	10,14	11,94	45,48	250,8	0,15	0,16	86,3	221	152	15,2	0,92			
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
Фрукты свежие	2011	338	1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	8	28	42	0,6			
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1			
<b>Итого</b>				<b>18,51</b>	<b>12,56</b>	<b>101</b>	<b>512,8</b>	<b>0,55</b>	<b>13</b>	<b>86,3</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>69,5</b>	<b>2,88</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из белокочанной капусты с морковью	2011	45	1\60	0,78	1,94	12,93	120,8	0,03	10,3	0	15	17	9,05	0,27			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	2011	104	1\200\25	1,75	2,22	12,31	84,8	0,15	8,86	0	23,8	57,8	23,7	0,92			
Котлеты рубленые из птицы	2011	295	1\90	12,51	24,05	12,64	317,45	0,21	0,85	74,8	45,4	79,8	17	1,16			
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	10,1	8,19	6,8	1,6	0,06			
Картофельное пюре	2011	128	1\150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,25	17,8	50	41,7	87	27,4	1,02			
Компот из свежих яблок	2011	342	1\200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,02	0,9	0	14,2	4,4	5,14	0,95			
Хлеб ржано/пшеничный		ПП	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1			
Батон нарезной		ПП	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2			
<b>Итого</b>				<b>26,14</b>	<b>40,15</b>	<b>138</b>	<b>1083,08</b>	<b>0,67</b>	<b>38,7</b>	<b>135</b>	<b>171</b>	<b>311</b>	<b>115</b>	<b>7,38</b>			
<b>Всего</b>				<b>44,65</b>	<b>52,71</b>	<b>239</b>	<b>1595,88</b>	<b>1,22</b>	<b>51,7</b>	<b>221</b>	<b>422</b>	<b>511</b>	<b>184</b>	<b>10,26</b>			

10 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины						
				Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Омлет натуральный	2011	210	1\150	13,93	24,85	2,63	289,65	0,61	0,25	325	103	226	16,1	2,62
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,2	1,3	20	126	90	14	0,13
Фрукты свежие	2011	338	1\100	1,8	0	11,5	54	0,4	10	0	8	28	42	0,6
Батон нарезной		ПР	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2
<b>Итого</b>				<b>23,63</b>	<b>28,12</b>	<b>58,87</b>	<b>584,25</b>	<b>1,21</b>	<b>11,6</b>	<b>345</b>	<b>253</b>	<b>376</b>	<b>93,1</b>	<b>5,35</b>
<b>ОБЕД</b>														
Горошек зеленый отварной	2011	131	1\60	1,85	2,13	3,43	40,57	0,06	6,22	11,4	15,2	39,5	12,9	0,45
Щи из свежей капусты с картофелем	2011	88	1\200	2,21	4,16	6,32	76,8	0,08	12,6	0	41,4	39,2	17,7	0,66
Тефтели рыбные с соусом	2011	239\331	1\90	7,43	7,24	10,58	137,25	0,12	1,29	46,6	57,4	110	18,3	0,56
Рис отварной	2011	304	1\150\5	3,65	5,37	36,68	209,7	0,04	0	0	1,4	60,9	16,3	0,52
Напиток из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,04	100	0	21,3	3,44	3,44	0,63
Хлеб ржано/пшеничный		ПР	2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной		ПР	2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	16	32,2	21	2
<b>Итого</b>				<b>23,24</b>	<b>20,3</b>	<b>130,3</b>	<b>802,87</b>	<b>0,34</b>	<b>120</b>	<b>58</b>	<b>160</b>	<b>312</b>	<b>99,6</b>	<b>5,82</b>
Всего				<b>46,87</b>	<b>48,42</b>	<b>189,2</b>	<b>1387,12</b>	<b>1,55</b>	<b>132</b>	<b>403</b>	<b>412</b>	<b>687</b>	<b>193</b>	<b>11,17</b>
Среднее значение за период				<b>47,69</b>	<b>54,86</b>	<b>214,9</b>	<b>1553,525</b>	<b>2,47</b>	<b>71,4</b>	<b>439</b>	<b>667</b>	<b>715</b>	<b>219</b>	<b>12,77</b>

Примечание: Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при отсутствии возможности строгого соблюдения настоящего меню допускается внесение изменений в меню п.8.1.4 по замене блюд в течение недели.