

Согласовано:

Директор МБОУ «Гавриловская ООШ»



С.И.Тимошик

/ 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 12 лет и старше

1 день

1 день													
Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины			Микроэлементы		
		рецептур		Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													

Каша пшенная жидкая молочная	2011	182	1\200	7,14	11,16	35,28	271,41	0,33	1,1	55,2	132	176	45,3	1,16
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	6,9	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
Итого				20,95	15,3	99,65	618,01	0,97	12,7	79,6	299	361	130	4,23
ОБЕД														

Салат из белокочанной капусты с морковью	2011	45	1\100	1,3	3,23	21,55	201,33	0,05	17,2	0	25	28,3	15,1	0,45				
Суп картофельный с горохом	2011	102	1\250	6,48	5,51	16,52	154,5	0,3	5,82	0	45,6	88,1	35,6	2,05				
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\180	4,37	6,44	44,01	251,64	0,04	0	0	1,67	73,1	19,6	0,62				
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				
Итого				29,77	44,65	164,9	1279,36	0,69	23,3	36,4	142	402	122	8,06				
Всего				50,72	59,95	264,5	1897,37	1,66	36	116	441	763	252	12,3				

новое меню

2 день

Наименование блюд	Сборник рецептов 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	
ЗАВТРАК															
Макароны отварные с сыром	2011	204	1\160\40	13,52	15,92	60,64	334,4	0,2	0,21	115	295	203	20,3	1,22	
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 свежие	2011	338	1\100	5	0	18	88	0,4	10	0	8	28	42	0,6	
Батон нарезной		ПР	1\30	2,37	0,3	14,4	70	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1	
Итого				31,01	28,85	126,8	781,4	0,93	11,6	206	602	452	97,5	3,53	
ОБЕД															
Огурец свежий порционный	2011	71	1\100	0,8	0,1	1,7	10	0,11	3,5	0	23	24	14	0,6	
Щи из свежей капусты с картофелем	2011	88	1\250	3,51	5,2	7,9	96	0,1	15,8	0	51,8	49	22,1	0,82	
Печень говяжья тушеная в соусе	2011	262	1\100	2,71	8,75	3,8	159	1,6	28,9	1327	25,7	223,3	14,8	4,71	
Картофельное пюре	2011	128	1\180	3,7	1,98	21,57	207,41	0,29	21,4	60	50	104	32,9	1,22	
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	
Итого				18,82	17,43	108,2	810,96	2,14	169	1387	195	462	118	11	
Всего				49,83	46,28	235	1592,36	3,07	181	1593	797	914	216	14,5	

3 день

5 день															
Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины			Микроэлементы				
		рецептур		Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
Омлет с картофелем	2011	213	1\200	14,2	36,04	21,08	466,65	0,65	6,25	263	99,5	249	34,3	3,09	
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	
Итого				22,57	36,66	76,58	728,65	1,05	19,1	263	129	298	88,6	5,05	
ОБЕД															
Кукуруза отварная	2011	133	1\100	2,86	2,53	5,46	55,48	0,08	9,66	12,9	22,5	60,8	20	0,68	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\250\25	2,18	2,77	15,38	106	0,18	11,1	0	24,1	71,1	29,4	1,1	
Котлеты рубленые из птицы	2011	295	1\100	13,9	26,72	14,04	352,72	0,23	0,94	83,1	50,4	88,7	18,9	1,28	
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\180	9,94	10,73	44,83	315	0,36	0	45	29,6	236	158	5,31	
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	
Итого				36,89	45,54	161,9	1216,38	0,88	22,6	151	172	527	264	12,4	
Всего				59,46	82,2	238,4	1945,03	1,93	41,7	414	301	824	353	17,4	

4 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного о питания	Номер	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины			Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
Каша овсяная (вязкая) с маслом	2011	173	1\190\10	9,04	13,44	40,16	318	0,38	0,96	54,8	159	265	72,1	2,08	
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		ПР	1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1	
Итого				23,14	27,24	100,2	737	5,75	7,67	152	504	537	126	6,43	
ОБЕД															
Помидор свежий порционный			1\100	1,1	0,2	3,8	22	0,1	18,2	0	14	26	20	0,9	
Рассольник Ленинградский	2011	96	1\250	3,01	5,33	11,97	107,25	0,15	8,37	0	31,6	56,8	24,1	0,92	
Шницель натуральный рубленый	2011	267	1\100	15,62	54,6	8,22	465	0,62	0	49,3	15,1	181	32,6	2,7	
Капуста тушеная	2011	321	1\180	3,7	5,81	16,96	135,18	0,1	30,8	0	99,8	72,2	37,2	1,45	
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		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	
Итого				30,98	67,09	113,4	1086,58	0,97	65,4	49,3	196	398	149	9,1	
Всего				54,12	94,33	213,6	1823,58	6,72	73	201	700	935	275	15,5	

5 день

3 день														
Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер		Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины			Микроэлементы		
		рецептур	рецептур		Б	Ж	У		В1, В2	С	А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК														
Лапшевник с творогом	2011	208	1\200	17,2	16,72	38,96	375,48	0,29	0,32	90,8	132	204	25,7	1,21
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
Итого				22,37	17,34	94,66	625,48	0,39	17,2	90,9	200	260	58,7	3,67
ОБЕД														
Икра морковная	2011	75	1\100	2	0,1	20,55	91,2	0,08	4,21	0	46,5	61	32,2	1
Борщ с фасолью и картофелем	2011	84	1\250	4,55	5,36	14	134	0,15	6,7	0	56,6	99,5	34,5	1,72
Плов из птицы	2011	291	1\180	23,71	14,64	44,66	381,66	0,29	8,43	27,3	64,9	220	67,5	2,75
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
Итого				35,72	21	147,2	910,57	0,52	19,7	27,3	204	445	168	8,78
Всего				58,09	38,34	241,8	1536,05	0,91	36,8	118	404	706	227	12,5

6 день

Наименование блюд	Сборник рецептов 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	
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная (вязкая) с маслом	2011	173	1\190\10	8,64	11,05	44,32	312	0,3	0,96	54,8	147	221	44,3	2,33	
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 свежие	2011	338	1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	8	28	42	0,6	
Батон нарезной		ПР	1\30	2,37	0,3	14,4	70,8	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1	
Итого				24,63	23,98	104	731,8	1,03	12,4	146	454	471	122	4,64	
ОБЕД															
Помидор свежий порционный	2011	71	1\100	1,1	0,2	3,8	22	0,1	18,2	0	14	26	20	0,9	
Суп из овощей	2011	99	1\250	1,58	4,98	9,13	95,25	0,11	10,4	0	34,9	49,3	20,8	0,77	
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	
Макароны отварные	2011	309	1\180	6,73	5,41	38,22	202,14	0,09	0	0	5,83	44,6	25,3	1,31	
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	
Итого				27,6	40,26	124,9	956,12	0,64	129	36,4	133	329	119	8,24	
Всего				52,23	64,24	228,8	1687,92	1,67	141	182	587	800	240	12,9	

7 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	Мg	Fe
		ЗАВТРАК												
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2011	223	1\170\30	29,21	22,1	56	540	0,72	0,93	130	391	431	53,1	1,28
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
Итого				34,38	22,72	111,7	790	0,82	17,8	130	459	487	86,1	3,74
ОБЕД														
Икра свекольная	2011	75	1\100	2,36	0,1	22,86	185,3	0,06	5,66	0	59,1	61	30,2	1,66
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\250\25	2,18	2,77	15,38	106	0,18	11,1	0	24,1	71,1	29,4	1,1
Жаркое по-домашнему	2011	259	1\280	19,67	47,19	26,52	612,79	0,73	10,8	0	45,9	289	68,5	4,82
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
Итого				31,64	51,26	147,1	1276,8	0,97	27,9	0	165	486	162	10,9
Всего				66,02	73,98	258,8	2066,8	1,79	45,6	130	624	973	248	14,6

8 день

Наименование блюд	Сборник рецептов 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	
ЗАВТРАК															
Каша рисовая жидкая молочная	2011	182	1\190\10	5,09	10,72	33,41	251	0,22	1,16	58	130	139	30,1	0,46	
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		ПР	1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	6,9	16,1	9,9	1	
Итого				19,19	24,52	93,47	670	5,59	7,87	155	475	411	83,5	4,81	
ОБЕД															
Огурец свежий порционный	2011	71	1\100	0,8	0,1	1,7	10	0,11	3,5	0	23	24	14	0,6	
Борщ с капустой и картофелем	2011	82	1\250	2,8	5,16	10,92	110	0,08	10,7	0	52,3	54,6	26,1	1,22	
Печень по-строгановски	2011	255	1\100	13,25	11,22	3,51	185	0,2	8,44	1830	33,2	239	17,4	5	
Греча рассыпчатая	2011	171	1\180	9,94	10,73	44,83	315	0,36	0	45	29,6	236	158	5,31	
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		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	
Итого				34,34	28,36	133,4	977,15	0,75	30,6	1875	174	615	251	15,3	
Всего				53,53	52,88	226,9	1647,15	6,34	38,5	2030	649	1026	335	20,1	

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		Витаминны			Са	Р	Мг	Fe	
		рецептур	гр.					В1,В2	С	А					

ЗАВТРАК														
Макароны отварные с сыром	2011	204	1\160\40	13,52	15,92	60,64	334,4	0,2	0,21	115	295	203	20,3	1,22
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
Итого				21,89	16,54	116,1	596,4	0,6	13	115	324	251	74,6	3,18
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты с морковью	2011	45	1\100	1,3	3,23	21,55	201,33	0,05	17,2	0	25	28,3	15,1	0,45
Суп с мясными фрикадельками	2011	104	1\250\25	2,18	2,77	15,38	106	0,18	11,1	0	29,8	72,3	29,6	1,15
Котлеты рубленые из птицы	2011	295	1\100	13,9	26,72	14,04	352,72	0,23	0,94	83,1	50,4	88,7	18,9	1,28
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\180	3,7	1,98	21,57	207,41	0,29	21,4	60	50	104	32,9	1,22
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
Итого				29,09	37,49	154,7	1254,64	0,78	51,4	153	201	363	134	8,11
Всего				50,98	54,03	270,8	1851,04	1,38	64,5	268	524	614	209	11,3

10 день

Наименование блюд	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины			Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В1,В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	2011	210	1\200	18,57	33,13	3,5	386,2	0,81	0,33	433	137	301	21,5	3,49
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
Итого				28,27	36,4	59,74	680,8	1,41	11,6	453	287	452	98,5	6,22
ОБЕД														
Горошек зеленый отварной	2011	131	1\100	3,08	3,55	5,71	67,61	0,1	10,4	19	25,3	65,8	21,5	0,75
Щи из свежей капусты с картофелем	2011	88	1\250	2,76	5,2	7,9	96	0,1	15,8	0	51,8	49	22,1	0,82
Тефтели рыбные с соусом	2011	239\331	1\100	8,25	8,04	11,75	152,5	0,13	1,43	51,8	63,8	122	20,3	0,62
Рис отварной	2011	304	1\180	4,37	6,44	44,01	251,64	0,04	0	0	1,67	73,1	19,6	0,62
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
Итого				26,56	24,63	142,6	906,3	0,41	128	70,8	187	372	118	6,44
Всего				54,83	61,03	202,4	1587,1	1,82	139	524	474	823	216	12,7
Среднее значение за период				54,98	62,73	238,1	1763,44	2,73	79,7	558	838	838	257	14,4

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.