

Согласовано
Директор МАОУ ВСОШ


/ М.Н. Емельянова
«10» октября 2022г.

Утверждаю:
Директор ООО «ГАРАНТ»
Н.А. Миронова


«10» октября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячих обедов для организации питанием учащихся 11 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	жив.	всего	раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг

1 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250	4,19	2,64	5,24	2,68	7,48	97,99	41,14	21,36	59,8	0,9	10,3	320,57	1,34	0,05	13,7
37/8	Тефтели мясные в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0	2,3	2,3	38,34	227,88	17,3	135	197	4,6	0	1,42	0,57	0,26	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0

Итого за 'Обед '

31 12,59 26,47 11,86 106,44 823,57 163 205 493 9 40,2 365,18 5,51 0,46 26,3

2 день

Обед

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,49	0	5,96	5,96	7,37	92,11	39,3	16,6	32,6	0,9	0	2,35	2,73	0,02	21,7
11/2	Рассольник с крупой, сметаной и мясом кур	250	4,82	2,64	7,65	5,41	16,6	160,67	27,94	28,06	92,9	1,2	10,3	320,94	2,53	0,09	7,31
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	13,37	12,86	12,69	0,06	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10

Итого за 'Обед '

28,67 16,15 31,78 13,12 104,82 849,35 147 114 380 8,3 49,8 446,15 6,65 0,35 84,5

3 день
обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	2,9	72,15	18,9	15,8	31,8	0,7	0	67,21	3,02	0,04	16,1
03/2	Борщ со сметаной (вариант 2) и мясом кур	250	4,24	2,64	7,45	5,19	8,98	124,23	41,54	22,96	65,1	1,1	10,3	220,49	2,44	0,05	10,9
16/8	Биточки (котлеты) мясные паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,1	6,39	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
21/10	Кисель с витамином С	200	1,03	0	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	20,3

Итого за 'обед '

32,16 15,96 29,66 12,9 119,77 904,84 133 101 363 6,9 37,1 447,45 8,42 0,3 47,4

4 день
обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,73	8,32	4,84	0,25	13,1	138,6	15,2	11,9	82,1	0,7	16,6	28,5	0,81	0,09	1,19
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,64	22,6	19,05	0	0,25	263,14	19,9	19	161	1,8	48,3	99,36	0,7	0,05	0,84
32/3	Рагу из овощей	180	3	0	4,77	4,77	17,53	132,48	45,7	41,2	81,9	1,3	0	1136,8	2,37	0,11	12,7
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4

Итого за 'обед '

46,19 34,68 34,5 5,76 125,43 1020,5 139 113 457 9 69,9 1280,4 6,21 0,38 28,6

5 день
обед

50/1	Салат из припущеной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,56	0	6,08	6,08	2,9	77,2	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	5,31	0,9	8,61	0,44	19,13	183,75	31,9	39	116	1,4	40	845,24	1,22	0,12	1,6
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	11,57	5,63	0,96	5,58	121,53	44,9	8,2	72,3	0,3	15,6	29,6	1,45	0,06	0,03
38/3	Рис припущеный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,1	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0

Итого за 'обед '

29,13 12,48 29,61 16,77 124,36 913,01 167 129 393 5,2 55,6 1118,7 10,6 0,37 40,3

6 день

обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
12/2	Суп картофельный со сметаной	250	1,7	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Кнели мясные паровые	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,82	0	4,2	4,77	9,64	100,53	96,7	34,7	67,3	1,3	0	213,08	2,29	0,06	34,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,6	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
10/12	Сдобы обыкновенная с куркумой	65	5,73	0,22	4,13	3,87	36,33	210,66	12,2	7,81	42,2	0,7	4,33	5,54	2,22	0,07	0,06

Итого за 'обед '

35,54 17,71 38,3 17,81 115,75 982,46 314 139 484 7,8 76 718,15 10,4 0,35 43,3

7 день

обед

29/1	Салат из припущеной моркови с растительным маслом	100	1,15	0	5,96	5,96	8,88	96,95	24,1	33,8	49	0,6	0	1850	3,01	0,04	1,59
------	---	-----	------	---	------	------	------	-------	------	------	----	-----	---	------	------	------	------

38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом кур	250	4,68	2,63	8,12	5,16	13,24	150,14	35,44	21,56	86,1	1	13,3	219,59	2,52	0,06	8,11
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,73	29,7	14,3	224	4,6	4849	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'обед '			31,47	19,51	38,27	18,77	133,08	1028,8	161	130	546	9,5	4890	7955,7	11,6	0,48	24,3

8 день
обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	0	6,02	6,02	8,38	96,91	36	11,7	25,1	0,5	0	2,04	2,72	0,02	30,7
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	6,85	0	5,86	5,64	22,05	179,56	41,9	53,6	155	2,5	0	252,52	2,97	0,28	5,65
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,17	0,19	10,75	53,74	4,22	2,92	13,6	0,2	0	0	0,26	0,02	0
1/9	Мясо кур отварное	100	11,11	10,79	12,73	5,19	6,77	188,53	14,4	20,8	123	1,8	0	1,23	2,51	0,06	1,38
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'обед '			31,87	10,83	28,95	18,44	125,24	923,45	122,9	108,3	397,72	6,9	10,8	341,34	9,96	0,51	76,73

9 день
обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,02	0,12	6,87	6,14	10,96	118,66	29,5	21,5	52,6	0,8	7,5	215,1	2,81	0,08	8,61

14/7	Биточки (котлеты) из рыбы с мукой зародышей пшеницы	100	15,95	14,53	6,86	1,77	5,15	147,66	36,6	29,2	179	0,9	40	450,46	2,23	0,17	0,69
38/3	Рис припущеный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,1	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
Итого за 'обед '			30,46	15,9	30,28	23,34	118,68	895,31	122	117	434	5,2	72	814,37	12,1	0,43	18,3

10 день
обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,75	14,7	18,5	24,4	0,8	0	125,02	3,3	0,06	23
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	5,57	2,51	4,68	2,45	21,69	156,94	20,24	25,06	79,5	1,2	5,8	252,04	1,31	0,11	6,22
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,5	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,6	53,4	232	2,7	0	600	5,11	0,09	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'обед '			30,71	17,39	32,14	19,72	118,61	912,37	82,6	114	382	8,3	5,8	977,26	10,2	0,3	34,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430590

Владелец Козырев Кирилл Анатольевич

Действителен С 22.04.2024 по 22.04.2025