



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ СОШ № 1 «Полос» НГО

Александр Ель



ИП: Архипов В.Е.
 ИНН: 250800647531
 ОГРН: 308250818600054
 Выдан «10» июля 2008 г.
 Утверждено

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПО С. ПОЛОВЦОВ МБОУ СОШ № 1 «Полос»

№	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	Завтрак:						
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
1	Каша гречневая молочная	183	210	14,13	15,3	30,66	337,1
2	Чай с сахаром	376	200	0,1	0,018	15,0	60,0
3	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Фрукты консервированные		100	0,38	0	17,0	49,0
			555	20,19	19,638	77,48	566,57
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой	101	200	9,57	2,17	9,69	68,6
2	Биточки мясные	268	100	11,33	6,27	45,98	263,75
4	Рагу из овощей	143	180	3,02	18,84	14,73	243,36
5	Икра из кабачков	73	70	0,98	3,78	6,86	63,98
6	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
7	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
8	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	28,82	31,68	124,39	888,22
	2-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет натуральный с маслом	395	230/10	13,65	16,65	45,9	317,3
2	Зеленый горошек		80	2,4	0,37	5,84	46,4

3	Кофейный напиток на молоке	379	200	3,6	3,4	19,4	118,2
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			550	21,33	20,75	85,96	550,87
	Обед:						
1	Борш с картофелем, капустой, сметана	82	200/10	8,44	15,93	29,74	83,0
2	Рыба припущенная	227	100	13,36	6,36	19,36	255,25
3	Картофель отварной	125	180	3,45	6,78	23,97	300
4	Огурец консервированный		60	0	0	1,8	7,2
5	Кисель из концентрата	352	200	0,23	0,11	35,75	145
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	28,74	29,71	125,74	906,18
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка творожно – морковная со сметанным соусом	395	230/10	14,19	14,92	52,05	334,86
	Кукуруза сладкая консервированная		80	0,42	1,28	2,08	56,4
	Какао с молоком	382	200	4	4,1	16,1	114,9
2	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	20,29	20,63	85,05	575,13
	Обед:						
1	Суп картофельный с горохом гренки	102	200/10	4,39	2,21	28,22	118,6
2	Бефстроганов из отварного мяса	245	100	10,44	7,25	13,78	181
3	Макароны отварные	309	180	6,12	9,0	34,2	242,28
4	Морковь (б/з) тушеная с сыром		60	6,0	12,16	11,14	176,16
5	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,27	20,75	88,2
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
8			800	30,89	31,42	123,21	921,97
	4-й день						
	Завтрак:						
2	Рыба припущенная	227	100	14,12	8,22	10,92	146,0
	Картофельное пюре с маслом	125	180/10	5,79	14,39	35,6	296,8
	Огурец консервированный		30	0	0	0,9	3,6
3	Чай с сахаром, лимоном	376	200	0,1	0,018	15,0	60,0
4	Хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			550	21,69	22,958	77,24	575,37

	Обед:						
1	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	82	200/10	8,44	15,93	29,74	83,0
3	Глов с мясом птицы	291	280	16,52	13,72	56,63	563,64
4	Зеленый горошек		60	1,8	0,28	4,38	34,8
5	Компот из св/мороженных ягод	350	200	0,13	0,07	22,0	103,14
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	30,15	30,53	127,87	900,31
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
	Каша пшеничная молочная, масло	182	240/5	8,17	10,58	41,21	223,22
	Чай с сахаром (фруктовый)	526	200	0	0	13,0	49,3
2	Батон нарезной в/с		50	3,95	0,5	0,75	116,9
	Кондитерское изделие		45	3,8	5,08	31,3	186,5
			550	19,82	20,15	86,26	627,42
	Обед:						
1	Суп картофельный с макаронами	103	200	2,15	2,27	13,96	94,6
2	Печень по строгановски	255	100	15,26	21,23	23,52	285
	Картофельное пюре	312	180	3,6	5,76	24,52	164,7
3	Морская капуста тушеная, с овощами б/з		70	4,02	1,8	8,8	63,0
4	Кисель из концентрата	352	200	0,23	0,11	35,75	145,0
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	28,52	31,7	121,67	868,03
	Итого по меню (завтраки)			103,32	104,12	411,99	2 895,36
	Итого по меню (обеда)			147,12	155,04	622,88	4 484,81
	Средние значения завтраков (итого по меню /5)		X	20,66	20,82	82,39	579,07
	Средние значения обедов (итого по меню /5)			29,42	31,0	124,57	896,96
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей от 12 лет и старше		X	X	90	92	383
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)		X	X	23	22	21
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обеда)				32	33	32
	6-й день						
	Завтрак:						

	Макароньы запеченные с сыром, маслом	204	240/10/10	17,58	18,42	54,31	434,72
	Кукуруза консервированая		60	0,32	0,96	1,56	34,8
1	Чай с сахаром	376	200	0,1	0,018	15,0	60,0
2	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
3			550	19,68	19,728	85,69	598,49
	Обед:						
1	Суп из овощей со сметаной	99	200/10	1,82	1,86	9,0	60,0
	Тефтели мясные	279	100	19,91	18,83	26,33	299,0
2	Рис отварной	304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
3	Икра из баклажан	73	60	0,84	3,24	5,88	54,84
4	Компот из св/мороженных ягод	350	200	0,14	0,07	24,4	114,6
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	30,35	30,97	124,74	895,81
	7-й день						
	Завтрак:						
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
	Каша овсяная на молоке	173	210	13,8	16,04	42,42	364,04
	Чай с сахаром	376	200	0,1	0,018	15,0	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Фрукты консервированные		100	0,38	0	17,0	49,0
			555	19,86	20,378	89,24	593,51
	Обед:						
1	Рассольник по ленинградски (овощи б/з) сметана	96	200/10	1,61	4,07	39,58	185,8
2	Рыба запеченная с картофелем по русски	238	100	16,5	17,0	29,22	212,12
4	Морская капуста тушеная, с овощами б/з		60	3,44	1,56	7,56	54,0
5	Сок фруктовый (овощной) на разлив	389	200	2,0	0,2	5,8	33,0
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
8			800	30,26	30,14	121,25	900,65
	8-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая со сметанным соусом	395	220/20	11,06	14,92	42,05	334,86
	Зеленый горошек		80	2,4	0,37	5,84	46,4
2	Какао с молоком	382	200	4	4,1	16,1	114,9
	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97

3			550	19,14	19,72	78,81	565,13
	Обед:						
1	Борщ «Сибирский», сметана	82	200/10	1,44	3,93	8,74	83,0
2	Котлета из птицы	295	100	9,2	12,0	4,75	112,2
	Каша гречневая	302	180	9,68	4,92	47,8	278,23
3	Морковь (б/з) тушеная с сыром		60	6,0	10,1	11,14	176,16
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	30,24	31,57	119,56	898,12
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Биточки рыбные	238	100	13,36	8,11	9,36	255,25
2	Макароны отварные	309	180	6,12	9,0	34,2	242,28
	Икра из кабачков	73	40	0,56	2,16	3,92	36,56
	Чай с сахаром, лимоном	376	200	0,1	0,018	15,0	60,0
3	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			550	21,82	19,618	77,3	663,06
	Обед:						
	Щи с картофелем, свежей капустой, сметана	88	200/10	1,42	3,96	6,32	71,8
	Жаркое по домашнему	259	280	25,96	26,94	64,53	502,0
3	Огурец консервированный		60	0	0	1,8	7,2
4	Кисель из концентрата	352	200	0,23	0,11	35,75	145
5	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			800	30,87	31,54	123,52	841,73
	10-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка из творога с изюмом, фруктовым подливом	223	230/10	13,6	15,4	54,4	421,0
	Кукуруза консервированная		80	0,42	1,28	2,08	56,4
	Кофейный напиток на молоке	379	200	3,6	3,4	19,4	118,2
3	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			550	19,3	20,41	90,7	664,57
	Обед:						
1	Суп картофельный с рыбой (филе)	140	10/200	4,09	6,95	21,02	135,05
	Котлеты мясные запеченные под молочным соусом	268	100	12,97	10,02	41,93	202,5

	Макароны отварные	309	180	6,12	9,0	30,2	242,28
4	Гарнир «Ассорти»		60	1,4	4,56	6,5	87,6
5	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,27	18,75	88,2
6	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
7	Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
8			800	28,52	31,33	133,52	871,36
	Итого по меню (завтраки)			99,8	99,85	421,74	3 084,76
	Итого по меню (обеда)	X		150,24	155,55	622,59	4 407,67
	Средние значения (итого по меню /5) (завтраки)	X		19,96	19,97	84,34	616,95
	Средние значения (итого по меню /5) (обеда)			30,0	31,11	124,51	881,53
	Норма суточная за счет обедов для детей от 12 лет и старше	X	X	90	92	383	2713
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)	X	X	22	22	22	22
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обеда)			33	33	32	32

Количественный и сырьевой состав компонентов блюд может меняться в зависимости от выделяемой Муниципалитетом контрактной суммы, но в соответствии с таблицей замены продуктов согласно Приложению 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08.