



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



ИП Аракелян В.Е.  
 ИНН: 250800647531  
 ОГРН: 308250818600054  
 Выдан «4» июля 2008 г.  
 Утверждаю

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ 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
	<b>1-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	180	12,9	13,4	22,9	258,0
2	Чай с сахаром	376	180	0,06	0,018	13,5	54,0
3	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Фрукты консервированные		100	0,38	0	17,0	49,0
			<b>505</b>	<b>18,92</b>	<b>17,738</b>	<b>68,22</b>	<b>481,47</b>
	<b>Обед:</b>						
1	Суп «Крестьянский» с крупой, сметаной	98	200/10	9,18	1,93	4,87	61,0
2	Биточки из мяса птицы	295	80	8,16	10,88	3,8	89,76
4	Капуста тушеная	321	150	3,09	10,8	34,14	262,65
5	Икра из кабачков	73	40	0,56	2,16	3,92	36,56
6	Компот из смеси сухофруктов	349	180	1,04	0,27	42,53	176,7
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
			<b>700</b>	<b>25,29</b>	<b>26,57</b>	<b>104,38</b>	<b>742,4</b>
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	5,6	6,4	8,2	112
	<b>2-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
	Сырники творожно – морковные с соусом молочным	221	220/50	13,38	15,48	39,33	301,75

	Какао с молоком	383	180	3,29	2,34	27,4	124,56
	Батон нарезной в/с		50	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>18,15</b>	<b>81,55</b>	<b>495,28</b>
	Обед:						
	Щи с картофелем, капустой со сметаной	88	200/10	1,41	3,96	6,32	71,8
	Плов с мясом птицы	291	200	16,9	20,46	65,7	405,3
	Огурец консервированный		60	1,8	0,28	4,38	34,8
	Компот из св/мороженных ягод	350	180	0,13	0,07	22,0	103,14
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>25,3</b>	<b>113,52</b>	<b>730,77</b>
	Дополнительное питание						
	Йогурт питьевой		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>24,0</b>	<b>166,0</b>
	3-й день						
	Завтрак:						
	Биточки из мяса птицы	295	80	8,16	10,88	3,8	89,76
	Макаронь отварные	309	150	5,1	2,5	26,44	168,45
	Икра из кабачков	73	60	0,84	3,24	5,88	54,84
	Какао с молоком	382	180	3,29	2,34	27,4	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>19,07</b>	<b>19,29</b>	<b>78,34</b>	<b>506,58</b>
	Обед:						
	Суп картофельный с макаронами	103	200	4,39	2,21	28,22	118,6
	Котлета рыбная	234	80	12,69	16,49	15,49	134,2
	Картофель отварной	125	150	2,88	5,65	19,98	250,0
	Морская капуста тушеная, с овощами		40	2,3	1,05	5,05	36,0
	Кисель из концентрата	352	180	0,21	0,1	32,18	130,5
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>700</b>	<b>25,73</b>	<b>26,03</b>	<b>116,04</b>	<b>785,03</b>
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>
	4-й день						
	Завтрак:						
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
1	Омлет натуральный с маслом	395	210/5	12,0	6,96	44,04	274,1
2	Морковь тушеная	136	60	0,84	3,37	4,3	43,4
3	Кофейный напиток на молоке	379	180	0,24	2,4	16,28	139,68

	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>18,66</b>	<b>17,05</b>	<b>79,44</b>	<b>577,65</b>
	Обед:						
1	Суп из овощей со сметаной	99	200/10	9,82	1,86	19,0	60,0
2	Тефтели мясные	279	80	5,93	13,47	26,07	289,2
3	Капня гречневая	302	150	3,9	10,1	29,84	231,86
4	Зеленый горошек или фасоль консервированная		30	0,90	0	0,9	3,6
5	Напиток витаминный из плодов шиповника	388	180	0,61	0,25	18,68	79,38
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
			<b>700</b>	<b>24,42</b>	<b>26,21</b>	<b>109,61</b>	<b>779,77</b>
	Дополнительное питание						
	Кисломолочный напиток «Снежок»		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>154,0</b>
	5-й день						
	Завтрак:						
1	Запеканка рисовая с соусом сметанным	185	220/10	16,9	17,41	23,44	348,83
	Кукуруза сладкая консервированная		60	0,32	0,96	1,56	34,8
	Кисель из концентрата	382	180	0,21	0,1	32,18	130,5
2	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>19,11</b>	<b>18,8</b>	<b>72</b>	<b>583,1</b>
	Обед:						
1	Суп картофельный с крупой	101	200/10	3,57	10,17	29,69	68,6
	Рыба припущенная	227	80	10,45	3,97	4,66	136,18
2	Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
4	Морковь тушеная с сыром		30	3,0	6,08	5,57	88,08
5	Компот из св/мороженных ягод	350	180	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
8			<b>700</b>	<b>24,06</b>	<b>26,19</b>	<b>113,72</b>	<b>721,43</b>
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>
	Итого по меню (завтраки)						
				<b>94,11</b>	<b>91,03</b>	<b>379,55</b>	<b>2 644,08</b>
	Итого по меню (обеда)						
				<b>123,0</b>	<b>130,3</b>	<b>557,27</b>	<b>3 759,4</b>
	Средние значения завтраков (итого по меню /5)						
		<b>X</b>		<b>18,82</b>	<b>18,2</b>	<b>75,91</b>	<b>528,8</b>
	Средние значения обедов (итого по меню /5)						
				<b>24,6</b>	<b>26,06</b>	<b>111,45</b>	<b>751,88</b>
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 12 лет						
		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)						
		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

(завтраки)							
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма)				32	33	33	32
(обеда)							
<b>6-й день</b>							
Завтрак:							
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
	Капа манная молочная с маслом	181	215/10	8,11	10,72	32,36	271
1	Чай с сахаром, лимоном	376	180	0,06	0,018	13,5	54,0
2	Батон нарезной в/с		50	1,68	0,33	14,82	68,97
	Кондитерское изделие		30	2,55	3,39	20,91	124,35
3			<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>18,448</b>	<b>81,59</b>	<b>569,82</b>
Обед:							
1	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	99	200/10	2,44	3,93	14,74	83,0
	Тефтели мясные	279	80	15,93	15,47	21,07	239,2
2	Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
3	Икра из баклажан	73	30	0,42	1,62	2,94	27,42
4	Компот из св/мороженных ягод	350	180	0,13	0,07	22,0	103,14
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
			<b>700</b>	<b>25,83</b>	<b>26,99</b>	<b>112,55</b>	<b>778,19</b>
Дополнительное питание							
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>
<b>7-й день</b>							
Завтрак:							
	Тефтели рыбные	239	80	10,61	11,44	29,41	142
	Картофель отварной	125	150	2,88	5,65	19,98	250,0
	Огурец консервированный		60	0	0	1,8	7,2
	Сок фруктовый (овощной)	389	180	1,8	0,18	5,22	29,7
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>505</b>	<b>16,97</b>	<b>17,6</b>	<b>71,23</b>	<b>497,87</b>
Обед:							
1	Суп из овощей со сметаной	99	200/10	9,82	1,86	19,0	60,0
2	Бедро куриное отварное	288	80	5,7	19,6	20,4	262,4
3	Макароны отварные	309	150	5,1	2,5	26,44	168,45
4	Морская капуста тушеная, с овощами		30	1,72	0,78	3,78	27,0
5	Компот из изюма	348	180	0,31	0,06	26,86	109,98
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			700	25,91	25,33	111,6	743,56
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Кисломолочный напиток «Снежок»		200	5,2	5,0	22,0	154,0
	<b>8-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
	Сыр	15	15	3,9	3,99	-	51,5
1	Омлет натуральный с маслом	395	210/5	13,0	10,96	44,04	254,1
	Кукуруза сладкая консервированная		60	0,32	0,96	1,56	34,8
2	Кофейный напиток на молоке	379	180	0,24	2,4	16,28	139,68
	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
3			500	19,14	18,64	76,7	549,05
	<b>Обед:</b>						
1	Суп картофельный с рыбой (филе)	82	200	1,44	3,93	8,74	83,0
2	Жаркое по домашнему	259	200	15,5	16,67	30,94	337,14
3	Морковь тушеная с сыром		70	3,0	6,08	5,57	88,08
4	Компот из смеси сухофруктов	349	180	1,04	0,27	42,53	176,7
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
			700	24,24	27,48	102,9	800,65
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	<b>9-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Сыр	15	15	10,69	6,49	7,49	204,2
2	Каша молочная пшеничная	173	180	6,06	10,04	24,42	208,0
	Чай с сахаром	376	180	0,06	0,018	13,5	54,0
3	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Фрукты консервированные		100	0,38	0	17,0	49,0
			505	18,87	16,878	77,23	584,17
	<b>Обед:</b>						
	Рассольник по ленинградски, сметана	96	200/10	1,61	4,07	39,58	185,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	229	200	19,5	19,9	47,6	210
3	Огурец консервированный		60	0	0	1,8	7,2
4	Кисель из концентрата	352	180	0,21	0,1	32,18	130,5
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
			700	24,39	24,45	101,6	773,99

	<b>Дополнительное питание</b>						
	Йогурт питьевой		200	5,8	5,0	24,0	166,0
	<b>10-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Тефтели мясные	279	80	11,93	9,47	0,07	9,2
	Картофельное пюре	125	150	2,88	5,65	19,98	250,0
	Икра из кабачков	73	60	0,84	3,24	5,88	54,84
	Компот из смеси сухофруктов	379	180	1,04	0,27	42,53	176,7
3	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>18,96</b>	<b>83,28</b>	<b>559,71</b>
	<b>Обед:</b>						
1	Борщ с картофелем (свекольник) сметаной	82	200/10	8,44	15,93	29,74	83,0
	Бефстроганов из мяса отварного	245	80	9,55	2,8	3,02	144,8
	Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
4	Гарнир «Ассорти»		30	0,7	0,78	3,25	73,8
5	Компот из св/мороженных ягод	350	180	0,13	0,07	22,0	103,14
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			<b>700</b>	<b>25,73</b>	<b>25,48</b>	<b>109,81</b>	<b>730,17</b>
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	<b>Итого по меню (завтраки)</b>			<b>89,65</b>	<b>90,52</b>	<b>390,03</b>	<b>2 760,62</b>
	<b>Итого по меню (обеда)</b>		X	<b>126,1</b>	<b>129,73</b>	<b>538,46</b>	<b>3 826,56</b>
	<b>Средние значения (итого по меню /5) (завтраки)</b>		X	<b>17,93</b>	<b>18,1</b>	<b>78,0</b>	<b>552,12</b>
	<b>Средние значения (итого по меню /5) (обеда)</b>			<b>25,22</b>	<b>25,9</b>	<b>107,69</b>	<b>765,31</b>
	<b>Норма суточная за счет обедов для детей с 7 до 12 лет</b>		X	X	77	79	335
	<b>Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)</b>		X	X	23	23	23
	<b>Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обеда)</b>				32	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.