

Утверждаю:

Директор МОУ

«Средняя общеобразовательная школа

д. Абрамовское им И. Н. Самохина»

В. Н. Масленникова



2021г.

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-11 классов (завтрак обед) на 2021-2022 учебный год

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1																
2	Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-11 классов на 2021-2022 учебный год															
3	Рацион: завтраки обеды			День: понедельник				Сезон: завтраки обеды								
4				Неделя: 1			Возрастная категория:									
5	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
6				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8	Завтрак															
9	108	Макароны с сыром	200/20/10	11,7	15	44,0	340,0	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7	
10	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
11	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
12	Итого за Завтрак			14,3	14,8	73,8	470,0	0,2	3,6	0,3	0,0	265,6	285,8	50,4	3,9	
13	Обед															
14	81	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	8,2	4,3	23,8	172,0	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5	
15	230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	400	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6	
16	161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	100/1	11,0	23,9	1,6	265,7					35,4	160,6	20,2	1,8	
17	243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1	
18	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1	
19	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
20	273	Капуста квашеная	060	0,5	0,1	2,6	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4	
21	Итого за Обед			33	47	126	1064	0	19	1	0	180	515	209	11	
22	Итого за день			47,4	62,1	199,4	1533,5	0,5	22,8	1,5	0,0	445,2	801,0	259,4	14,6	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
23																
24	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)															
25	Рацион: завтраки обеды 2021			День: вторник				Сезон: завтраки обеды								
26				Неделя: 1				Возрастная категория:								
27	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
28				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
30	Завтрак															
31	98	Каша гречневая с молоком	100/100	8,9	4,9	35	220	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6	
32	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
33	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
34	Итого за Завтрак			11,5	5,2	64,3	350,0	0,2	5,7	0,1	0,0	300,1	502,3	230,3	7,8	
35	Обед															
36	52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5	
37	164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6	
38	274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4	
39	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
40	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	0	0	22,0	92		4			14	14	8	0,6	
41	333	Кондитерские изделия	65	2	3,9	22,1	190		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3	
42	Итого за Обед			32,9	29,5	94,0	850,9	0,4	45,9	0,7	0,0	135,5	253,3	89,8	4,7	
43	Итого за день			44,4	34,7	158,3	1200,9	0,6	51,6	0,8	0,0	435,6	755,6	320,1	12,5	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
44																
45	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)															
46	Рацион: завтраки обеды 2021			День: среда				Сезон: завтраки обеды								
47				Неделя: 1				Возрастная категория:								
48	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
49				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
50	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
51	Завтрак															
52	115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	15,5	20,8	22	340	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9	
53	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1	
54	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
55	Итого за Завтрак			22,7	26,0	69,1	601,0	0,1	1,8	0,2	0,0	283,1	336,7	44,8	1,3	
56	Обед															
57	79	Суп-лапша с курицей	250/25	8,3	7,7	16,9	164,0	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1	
58	151	Котлеты(биточки) из трески	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1	
59	26	Салат из свежей капусты	060	0,9	3,1	5,6	53,0	0,1	6	0,2		12,0	37,2	12,6	0,4	
60	220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1	
61	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
62	351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3	
63	232	Рис припущенный	180	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6	
64	Итого за Обед			28,6	33,1	126,2	973,2	0,3	8,6	0,9	0,0	109,0	389,7	82,8	3,8	
65	Итого за день			51,3	59,1	195,3	1574,2	0,4	10,4	1,1	0,0	392,1	726,4	127,6	5,1	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
66																
67	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)															
68	Рацион: завтраки обеды 2021			День: четверг				Сезон: завтраки обеды								
69				Неделя: 1				Возрастная категория:								
70	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
71				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
72	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
73	Завтрак															
74	111	Омлет из яиц	120	12,0	19,2	2	228,7		0,1	0,2		48,2	91,7	7,4	1,1	
75	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
76	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60		1,3			120,3	90	14	0,1	
77																
78	Итого за Завтрак			14,6	19,5	32,1	359,7	0,0	1,4	0,2	0,0	174,5	201,2	25,6	1,5	
79	Обед															
80	56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1	
81	181	Голубцы "Ленивые"	180/50	19,8	19,4	21,7	261,7	0,1	28,9	0,2		119,4	254,3	56,8	2,3	
82	275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6	
83	187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6	
84	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
85	332	Печенье	065	4,0	11,8	42,8	293									
86	Итого за Обед			31,3	36,9	121,6	856,2	0,2	43,2	2,8	0,0	199,6	392,1	110,8	4,9	
87	Итого за день			45,9	56,3	153,8	1215,8	0,2	44,6	3,0	0,0	374,1	593,3	136,4	6,4	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
88																
89	Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)															
90	Рацион: завтраки обеды 2021			День: пятница				Сезон: завтраки обеды								
91				Неделя: 1				Возрастная категория:								
92	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
93				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
94	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
95	Завтрак															
96	226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3	
97	144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	36		0,3			15,8	81,4	12,4	0,4	
98	197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9	
99	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
100	Итого за Завтрак			14,6	9,2	48,6	349,4	0,2	6,6	0,1	0,0	82,8	206,2	54,7	2,9	
101	Обед															
102	58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		36,3	54,8	22,1	0,9	
103	36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	284,7		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9	
104	38	макароньы отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6	
105	15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4	
106	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
107	351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3	
108	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1	
109	Итого за Обед			29,0	67,8	150,9	1009,1	0,3	27,8	2,1	0,0	235,6	334,9	77,6	6,4	
110	Итого за день			43,6	77,0	199,5	1358,5	0,5	34,4	2,2	0,0	318,4	541,1	132,3	9,3	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
111																
112	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)															
113	Рацион: завтраки обеды 2021			День: понедельник				Сезон: завтраки обеды								
114				Неделя: 2			Возрастная категория:									
115	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
116				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
117	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
118	Завтрак															
119	94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1	
120	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
121	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
122																
123	Итого за Завтрак			11	14	64	425	0	4	0	0	170	280	79	3	
124	Обед															
125	79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	8,3	7,7	16,9	164,0	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1	
126	169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3	
127	230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5	
128	275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6,0	0,2		12,0	37	12,6	0,4	
129	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1	
130	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
131	Итого за Обед			35,3	36,1	120,1	941,0	0,4	7,3	1,0	0,0	116,5	412,0	199,3	8,6	
132	Итого за день			45,8	50,5	183,9	1366,0	0,7	11,5	1,1	0,0	286,7	691,7	277,8	11,9	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
133																
134	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)															
135	Рацион: завтраки обеды 2021			День: вторник				Сезон: завтраки обеды								
136	Неделя: 2				Возрастная категория:											
137	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
138				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
139	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
140	Завтрак															
141	129	Рагу из овощей	200	3,9	8,7	21,1	180	0,1	17	3,2		74,1	108,3	41,9	1,5	
142	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
143	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
144	Итого за Завтрак			6,5	9,0	50,9	311,0	0,1	20,0	3,2	0,0	88,4	137,9	51,5	2,7	
145	Обед															
146	76,01	Суп картофельный с треской- филе	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13	1		38,4	155,8	44,7	1,6	
147	38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6	
148	36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	284,7		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9	
149	26	Салат из белокачанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53	0,0	15	0,6		33	18,0	10,3	0,4	
150	220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1	
151	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
152	351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3	
153	Итого за Обед			34,1	59,2	163,8	1011,1	0,4	30,3	2,2	0,0	204,8	424,3	95,7	6,2	
154	Итого за день			40,6	68,2	214,7	1322,1	0,5	50,3	5,4	0,0	293,2	562,2	147,2	8,9	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
155																
156	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)															
157	Рацион: завтраки обеды 2021			День: среда				Сезон: завтраки обеды								
158				Неделя: 2				Возрастная категория:								
159	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
160				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
161	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
162	Завтрак															
163	90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	200/20	6,5	13	33,6	252,0	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6	
164	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
165	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1	
166	Итого за Завтрак			13,7	18,2	80,7	513,0	0,1	2,7	0,2	0,0	282,9	238,3	40,5	1,0	
167	Обед															
168	49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2	
169	6	Плов по-узбекски (444)	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9	
170	274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4	
171	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6	
172	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
173	Итого за Обед			25,5	31,3	83,5	732,8	0,1	19,8	4,4	0,0	109,5	204,4	86,6	3,4	
174	Итого за день			39,2	49,5	164,2	1245,8	0,2	22,5	4,6	0,0	392,4	442,7	127,1	4,4	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
175																
176	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)															
177	Рацион: завтраки обеды 2021			День: четверг				Сезон: завтраки обеды								
178	Неделя: 2				Возрастная категория:											
179	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
180				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
181	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
182	Завтрак															
183	103,01	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150/50	7,8	9,0	68,2	339,0	0,1	4,5	0,2		94,7	215,5	49,9	2,1	
184	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
185	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
186	Итого за Завтрак			10,4	9,3	98,0	470,0	0,1	7,5	0,2	0,0	109,0	245,1	59,5	3,3	
187	Обед															
188	60	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8	
189	166	Мясо тушеное	100	13,9	11,7	2,8	172		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2	
190	226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3	
191	15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6	
192	210	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			33,6	11,6	4,5	1	
193	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
194	333	Кондитерские изделия	65	2	3,9	22,1	190		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3	
195	Итого за Обед			26	41	109	975	0	20	3	0	187	258	85	5	
196	Итого за день			36,1	50,1	207,2	1444,6	0,4	27,0	3,2	0,0	295,8	502,8	144,6	7,8	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
197																
198	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)															
199	Рацион: завтраки обеды 2021			День: пятница				Сезон: завтраки обеды								
200	Неделя: 2				Возрастная категория:											
201	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
202				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
203	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
204	Завтрак															
205	179	Залеканка картофельная с мясом	121/5	9,4	9,9	19,7	212,0	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5	
206	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
207	204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1	
208	Итого за Завтрак			16,6	15,1	66,8	473,0	0,1	4,3	0,1	0,0	152,1	245,7	54,7	1,9	
209	Обед															
210	63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8	
211	272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9	
212	38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	241,4	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6	
213	26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4	
214	187,01	Сок фруктовый 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6	
215	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
216	Итого за Обед			35,1	48,5	154,8	747,3	0,4	25,4	1,8	0,0	229,2	456,0	109,0	6,6	
217	Итого за день			51,7	63,6	221,6	1220,3	0,5	29,7	1,9	0,0	381,3	701,7	163,7	8,5	
218																
219	Составил _____			Утвердил _____												
220				М.П.												