

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «СОШ № 11» НГО

Деркачев А. В.

ИП Козырева Е.В.

10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ "СОШ № 11" НГО

	Наименование блюд (в соответствии с техническим заданием)		Выход г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	Сыр		15	3,9	3,99	-	51,5
2	Суп молочный с макаронными изделиями	161	150/10	11,5	12,6	26,3	217,8
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,82	70,14
5	Фрукты консервированные		100	0,2	0	29,2	115
			<b>505</b>	<b>18,03</b>	<b>16,91</b>	<b>83,82</b>	<b>508,44</b>
<b>Обед:</b>							
1	Суп картофельный с крупой (овощи б/з)	138	200	2,4	2,17	9,69	68,6
2	Биточки мясные особые	452	80	11,9	14,06	11,04	202,8
3	Макароны отварные с маслом	332	150	5,1	7,5	38,5	141
4	Смесь мексиканская б/з		40	1,35	3,7	4,5	39,41
5	Компот из смеси сухофруктов	639	180	1,04	0,27	42,53	176,7
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>25,05</b>	<b>28,23</b>	<b>121,38</b>	<b>744,24</b>
<b>Дополнительное питание.</b>							
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	Запеканка рисовая с творогом, соус молоч.	253	200/50	15,75	17,5	50,2	383,2
2	Кисель из концентрата в горячем виде	591	200	0	0	42,2	162

3	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>19,01</b>	<b>18,03</b>	<b>107,52</b>	<b>660,93</b>
	Обед:						
1	Борщ с картофелем, капустой, б/з , сметана	110	200/10	2,44	8,6	10,9	110
2	Котлеты рыбные	388	80	12,4	10,2	15,6	222
3	Картофель б/з отварной с маслом	520	150	5,06	8,2	50,4	237,25
4	Огурец консервированный		30	0	0	0,9	3,6
5	Компот из ягод б/з	647	180	0,4	0	35,4	140
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>23,56</b>	<b>27,53</b>	<b>128,32</b>	<b>828,58</b>
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112
	3-й день						
	Завтрак:						
1	Омлет с маслом	340	200/10	14,6	15,6	36,04	258,1
2	Морковь б/з тушеная	524	40	3	6,08	5,57	88,08
3	Кофейный напиток	692	200	2,4	2,4	16,28	139,68
4	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>23,26</b>	<b>24,61</b>	<b>73,01</b>	<b>601,59</b>
	Обед:						
1	Суп картофельный (овощи б/з)с горохом, гр.	139	200/10	4,39	5,3	28,22	118,6
2	Тефтели мясные	464	80	11,9	13,2	15,6	229,2
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	8,7	7,8	42,6	279
4	Овощи б/з тушеные	536	40	1,76	1,67	5,16	34,3
5	Напиток из плодов шиповника	705	180	0,36	0,24	0,6	65,52
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>720</b>	<b>30,37</b>	<b>28,74</b>	<b>107,3</b>	<b>842,35</b>

Дополнительное питание							
	Напиток кисломолочный «Снежок»		200	5,2	5	22	154
4-й день							
Завтрак:							
1	Биточки мясные	451	80	10,45	11,1	11,1	196,18
2	Каша ячневая с маслом	297	150/10	8,2	6,2	41,5	258,8
3	Икра кабачковая		30	0,42	1,62	1,9	27,4
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60
5	Хлеб ржано - пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	21,05	19,29	82,82	611,35
Обед:							
1	Борщ (свекольник) овощи б/з со смет.	82	200/10	1,44	10,93	9,74	109
2	Рыба, припущенная с овощами б/з	371	80	10,52	10,8	30,15	224
3	Гороховое пюре	108	150	14,67	5,78	34,46	241,62
4	Огурец консервированный		30	0	0	0,19	3,6
5	Кисель из ягоды б/з	592	180	0	0	33,8	142
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
			700	29,89	28,04	123,46	835,95
Дополнительное питание							
	Молоко питьевое на разлив		200	5,2	6,4	8,2	112
5-й день							
Завтрак:							
1	Вареники п/ф с маслом	672	240/10	12,25	16,05	43,25	327,5
2	Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
3	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,46
4	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			500	17,91	18,18	81,77	555,43
Обед:							
1	Суп картофельный б/з с макаронными изд.	140	200	2,15	2,7	15,96	94,6
2	Плов с мясом	443	200	19,2	16,1	55,8	402,6

3	Морковь б/з тушеная		50	3	6,08	5,57	88,08
4	Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	35,4	140
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>28,01</b>	<b>25,41</b>	<b>127,85</b>	<b>841,01</b>
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Йогурт		200	5,8	5	24	166
	<b>Итого по меню (завтраки)</b>			<b>99,26</b>	<b>97,02</b>	<b>428,94</b>	<b>2937,74</b>
	<b>Итого по меню (обедаы)</b>			<b>136,88</b>	<b>137,95</b>	<b>608,31</b>	<b>4092,13</b>
	Средние значения завтраков (итого по меню /5)	X		19,852	19,404	85,788	587,548
	Средние значения обедов (итого по меню /5)			27,376	27,59	121,662	818,426
	Норма суточная за счет завтраков и обедов для детей с 7 до 12 лет	X	X	77	79	335	2350
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)	X	X	25	25	25	25
	Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обедаы)			35	35	35	35
	<b>6-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Тефтели рыбные с соусом	394	80	10,06	9,3	10,26	167
2	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	8,7	7,8	42,6	279
3	Икра кабачковая		25	0,42	1,62	1,9	27,4
4	Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60
5	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
6	/Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
			<b>500</b>	<b>22,74</b>	<b>19,29</b>	<b>83,38</b>	<b>649,13</b>
	<b>Обед:</b>						
1	Суп из овощей б/з, сметана	99	200/10	1,82	3,5	9	73

2	Оладьи из печени	468	80	15,04	13,68	11,9	207,2
3	Макаронные изделия отварные	332	150	5,1	7,5	38,5	202,8
4	Смесь мексиканская б/з тушеная		30	1,35	3,7	4,5	39,41
5	Компот из с/фруктов	639	180	1,04	0,27	42,53	176,7
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>27,61</b>	<b>29,18</b>	<b>121,55</b>	<b>814,84</b>
	<b>Дополнительное питание</b>						
	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>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Сыр		15	3,9	3,99	-	51,5
2	Каша молочная манная с маслом	311	230/10	10,2	13,75	42,3	325
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Батон нарезной		50	3,85	1,5	25,05	129,05
			<b>505</b>	<b>18,01</b>	<b>19,26</b>	<b>80,85</b>	<b>559,55</b>
	<b>Обед:</b>						
1	Рассольник по – ленинградски (ов.б/з) сметана	132	200/10	1,7	4,2	12,3	96
2	Тефтели мясные с соусом	461	80	11,04	13,2	10,48	205,6
3	Рис припущенный	466	150	4,4	6	45,01	241
4	Капуста цветная б/з тушеная с овощами	ттк-5	40	1,8	2,78	6,38	47
5	Компот из ягод б/з	647	180	0,4	0	35,4	140
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>22,6</b>	<b>26,71</b>	<b>124,69</b>	<b>845,33</b>
	<b>Дополнительное питание</b>						
	Молоко питьевое на разлив		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>
	<b>8-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Омлет с маслом	340	200/10	14,6	15,6	36,04	258,1
2	Кукуруза сладкая консервированная		50	0,32	0,96	1,56	34,8
3	Кофейный напиток на молоке	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68

4	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	46,76
5	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>19,49</b>	<b>69</b>	<b>548,31</b>
	Обед:						
1	Суп картоф. б/з с рыбными консервами	138	200	4,09	6,95	21,02	135,05
2	Рыба тушеная с овощами б/з	374	80	10,52	10,8	30,15	224
3	Гороховое пюре	108	150	14,67	5,78	34,46	241,62
4	Огурец консервированный		40	0	0	1,2	4,8
5	Компот из с/фруктов, шиповника	тгк-3	180	1,04	0,27	42,53	176,7
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
			<b>700</b>	<b>33,58</b>	<b>24,33</b>	<b>144,48</b>	<b>897,9</b>
	Дополнительное питание						
	Йогурт питьевой на разлив		200	5,8	5	24	166
	9-й день						
	Завтрак:						
1	Сыр твердый		15	3,9	3,99	0	51,5
2	Каша "Дружба" молочная с маслом	311	230/10	9,9	15,2	59,7	315
3	Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54
4	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	0,3	47,76
5	Хлеб ржано – пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
			<b>500</b>	<b>17,12</b>	<b>19,74</b>	<b>88,32</b>	<b>537,23</b>
	Обед:						
1	Борщ (овощи б/з), со сметаной	84	200/10	1,84	4,09	9,33	102,2
2	Жаркое по - домашнему (овощи б/з)	436	200	18,8	20,1	20,3	339
3	Морковь б/з тушеная	524	40	3	6,08	5,57	88,08
5	Компот из изюма	638	200	0,4	0,05	27,4	106
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>27,3</b>	<b>30,85</b>	<b>77,72</b>	<b>751,01</b>
	Дополнительное питание						
	Молоко питьевое на разлив		200	5,6	6,4	8,2	112

10-й день							
Завтрак:							
1	Фрикадельки мясные с соусом	471	80	10,6	12,5	10,48	168,5
2	Макаронные изделия отварные	332	150	5,1	7,5	28,5	202,8
3	Огурец консервированный		20	0	0	0,6	2,4
4	Компот из с/фруктов в горячем виде	639	200	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
			500	20	20,8	97,23	666,13
Обед:							
1	Щи (овощи б/з), сметана	124	200/10	1,41	4,7	6,8	75
2	Биточки мясные	451	80	10,45	11,1	11,1	186,18
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	8,7	7,8	42,6	279
3	Гарнир"Ассорти"	тк-4	40	0,93	3,7	4,33	58,4
4	Кисель из концентрата	591	180	0	0	42,2	162
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	24,75	27,83	122,15	876,31
Дополнительное питание							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"		200	5,2	5	22	154
Итого по меню (завтраки)							
				96,29	98,58	418,78	2960,35
Итого по меню (обеда)							
		X		135,84	138,9	590,59	4185,39
Средние значения (итого по меню /5) (завтраки)							
		X		19,258	19,716	83,756	592,07
Средние значения (итого по меню /5) (обеда)							
				27,168	27,78	118,118	837,078
Норма суточная за счет обедов для детей с 7 до 12 лет							
		X	X	77	79	335	2350
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (завтраки)							
		X	X	25	25	25	25
Процент от суточной нормы, % (Среднее значение *100%/ норма) (обеда)							
				35	35	35	35

**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.**