

Согласовано

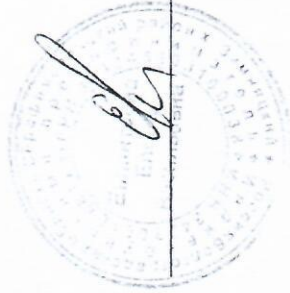
Директор МКОУ Отрожкинская сш

Бирюкова Л.В.

Утверждено

ИП Евлантьева Е.В.

Евлантьева Е.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Пошла в архив
Директор школы: Бирюкова Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД**

Сезон: зима
 Меню десятидневное 10 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
183	Каша манная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4	
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай с сахаром и лимоном	200\10\3	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27	
	Всего в завтрак		25,22	31,18	220,7	841,7	0,541	18,82	0,64	1,91	89,454	373,4	151,54	6,2542	
	Обед														
140	Суп с фрикадельками на мясном бульоне	250/25	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353	
374	Мясо тушеное с овощами	80	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9	
520	Гречка отварная	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222	
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6	0,015	3,45	0,22	0,17	4,19	11,78	2,81	0,187	
20	Огурец квашенный	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40	
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
	Всего в обед		41,04	90,44	168,48	1064,8	0,495	54,61	3,64	6,07	177,99	433,58	176,61	8,856	
	Всего за день		66,26	121,6	389,18	1906,5	1,036	73,43	4,28	7,08	267,44	806,98	328,15	15,1102	

Кошечкина Версия
 Фирменное учреждение
 Директор школы
 Директор школы Д.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима
 Меню десятидневное 9 день
 Категория: Дети

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I												
																4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7																					
Завтрак																											
53/0	Каша пшеничная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	78	50	1	4,044													
8	молочная	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	157,2	61,2	4,044														
	Хлеб пшеничный	200\10\	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82			3,2	9,64	0,27														
686	Чай с сахаром и лимоном	3	30,22	31,98	158,6	1050,7	0,701	33,82	0,67	1,01	529,1	210,64	10,0836														
Всего в завтрак																											
124	Борщ на м/б со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	98,8	26,28	1,595														
443/ 04	Плов	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	274,7	45,84	2,76														
20	Венегрет	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	34	17	0,75														
пром 639	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	157,2	61,2	4,044														
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	12	-	0,40														
	Всего в обед		40,67	24,58	166,7	1068,9	0,68	55,7	3,27	6,79	757,8	250,78	12,399														
	Всего за день		70,89	56,56	325,3	2119,6	1,381	89,52	3,94	7,80	1286,9	461,42	22,4826														

Кормовая
 Директор школы

Директор Д.Б.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
302	Каша Рисово-пшеничная молочная	200	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609			
686	Чай с сахаром и лимоном	200\10\3	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27			
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Всего в завтрак		15,14	33,48	106,06	779,6	0,294	3,82	0,16	1,45	277,45	413,8	284,04	5,979			
Обед																	
139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29			
463/04	Тефтели из мяса цыплят	80	9,20	18,1	10,00	240,00	0,04	1,89	0	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75			
520	Пюре картофельное	150															
2	Квашеная капуста с огурцом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75			
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88			
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40			
	Всего в обед		39,25	45,3	117,7	878,4	0,49	29,59	1,59	2,6	152,6	483,4	134,6	9,06			
	Всего за день		54,39	78,78	223,76	1658,0	0,784	33,41	1,75	4,05	430,05	897,2	418,64	15,039			

Копия верна
Директор школы Курякова Л. В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
	Завтрак					157													
773	Каша рисовая с молоком	200	3,8	3,1	28,2	190	0,04	-	0,02	0,12	217	256	37	0,841					
693	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,0	32,5	271,2	0,12	-	-	-	157,2	27,6	61,2	4,044					
	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	911,2	0,56	1,44	0,20	2,53	628,3	340,3	134,7	8,325					
	Всего в завтрак		31,22	31,08	129,4														
	Обед				14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	99,2	39,4	24,2	1,353					
140	Суп картофельный на мясном бульоне с вермишелью	250/25	7,0	70,9	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	184,7	33,3	30,9	3,168					
451	Котлета из мяса цыплят	70	11,9	10,8	12	228	0,18	-	0,01	0,65	178	28,7	63,5	0,009					
511	Макаронные отварные с маслом	150/5	3,75	6,2	38,6	17,6	0,015	3,45	0,22	0,17	11,78	4,19	2,81	0,187					
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	16,5	0,05	16	0,63	0,25	34	18,5	17	0,75					
	Огурец квашенный	50	0,95	-	3,2	271,2	0,12	-	-	-	157,2	27,6	61,2	4,044					
	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	124	-	-	-	-	12	20	-	0,40					
	Хлеб пшеничный	200	0,6	-	31,4														
	Компот из сухофруктов		35,24	92,19	236,58	1358,1	1,392	20,52	1,81	2,96	676,48	173,09	233,31	10,572					
639	Всего в обед		66,46	123,2	365,98	2269,3	1,952	21,96	2,01	5,49	1304,7	513,39	368,01	18,897					
	Всего за день		7																

Кошмъ берилла
 Даренсор школа
 Кирюкова Л. В.

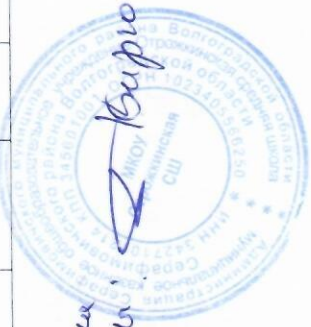


**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима
 Меню десятидневное 6 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
182	Каша молочная овсяная	200	4,08	5,12	16,92	130	0,05	0,46	0,02	2,55	105,81	1,2	18	1		
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай с сахаром и лимоном	200\10\5	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27		
Всего в завтрак			30,84	23,14	149,58	936,1	0,589	128,09	1,79	1,67	288,54	644,98	219,35	14,06		
Обед																
124	Борщ на м/б со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595		
492	Гуляш из курицы	100	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73		
	Гречка отварная	150	0,6	-	14,7	57	0,02	15	0,03	-	24	16,5	13,5	0,95		
20	Венегрет	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
643	Кисель фруктовый	200	-	30,6	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-		
Всего в обед			40,07	55,18	135,3	1062,9	55,61	55,7	3,27	6,79	177,15	745,8	250,78	11,999		
Всего за день			110,98	78,32	284,88	1999,0	56,199	183,79	5,06	8,46	465,69	1390,7	470,13	26,059		

Юлия Верина
 Директор школы



Кирилюк Л.Б.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	150\5\5	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
693	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009		
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841		
	Всего в завтрак		22,92	18,33	154,6	862,7	0,997	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834		
	Обед															
139	Суп картофельный на мясном бульоне	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
374	Сосиска отварная	50	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9		
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222		
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6	0,015	3,45	0,22	0,17	4,19	11,78	2,81	0,187		
20	Квашенная капуста с маслом и луком	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,014		
	Всего в обед		48,64	24,24	174,18	1125,8	0,835	78,64	3,63	6,61	212,59	627,58	242,41	19,085		
	Всего за день		71,56	42,57	328,78	1988,5	1,832	78,64	3,67	7,99	514,09	1046,9	359,61	24,919		

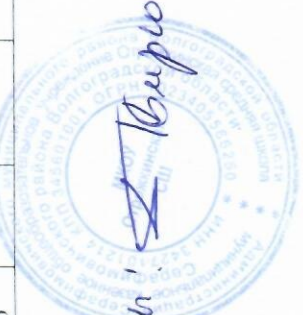
Колма Вера
Фирексор школа
Вирюкова Л. В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима
Меню десятидневное 4 день
Категория: Дети

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
173	Каша овсяная молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1				
293/08	Чай с сахаром	200\10	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4				
пром	хлеб пшеничный	15	2,70	0,7	16,30	87,00	0,06	0	0	0,6	10	32,9	7,1	2,70				
	Всего в завтрак		8,58	5,9	43,86	271,00	0,14	8,43	0,018	4,3	147,58	146,9	77,1	2				
	Обед																	
124	Борщ на м/б со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595				
	Рагу по домашнему	200			34,2	413		200	5,1	9,15	16,4	44,1	18,8	0,94				
	Огурец квашенный	50																
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044				
	Кисель из концентрата	200																
650	Всего в обед		43,24	29,49	211,58	1357,8	1,488	39,85	1,225	7,19	186,94	656,05	331,23	14,446				
	Всего за день		68,11	53,8	305,26	2076,7	1,94	10,7	1,505	15,14	546,03	1305,5	480,74	22,744				
							3					3						

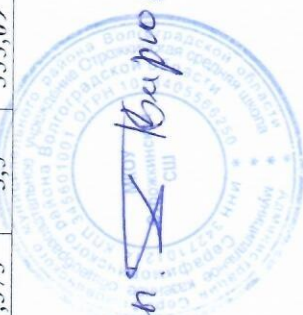


Копия берется
Директор школы: *З. Курдюкова Л.В.*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон.: Зима
 Меню десятидневное 3 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
183	Каша манная молочная	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46				
пром	Хлеб белый	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12				27,6	157,2	61,2	4,044				
650	Чай с сахаром	200	5,0	-	37,2	218	0,003	2,7	0,005	-	4,7	2,97	2,43	0,23				
	Всего в завтрак		21,1	8,73	121,56	905,86	0,623	3,77	0,025	0,39	211,7	298,32	87,61	4,734				
	Обед																	
139	Суп гороховый	250	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29				
443/04	Плов	200	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76				
20	Квашенная капуста с огурцом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75				
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40				
	Всего в обед		30,75	13,7	123,83	680,5	0,55	30,58	1,55	3,11	143,39	613,9	152,84	10,65				
	Всего за день		51,85	22,43	245,39	1586,36	1,173	34,35	1,575	3,5	355,09	912,22	240,45	15,424				



Компьютерная
 Директор школы: *Карюкова Л. В.*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: зима
 Меню десятидневное 2 день
 Категория: Дети

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
302	Каша рисовая молочная с масл.	200/5	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
686	Чай с сахаром и лимоном	200/ 3	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27		
пром	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Всего в завтрак		12,1	33,12	86,16	689,2	0,254	3,82	0,16	1,45	268,25	360,6	263,64	4,63		
	Обед															
124	Щи на м/б со свежей капустой	250	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595		
451	Котлета из мяса цыплят	70	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6	0,015	3,45	0,22	0,17	4,19	11,78	2,81	0,187		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
20	Венегрет	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		38,07	30,73	176,7	1027,2	1,17	49,7	1,62	8,89	185,25	530,8	154,18	10,897		
	Всего за день		50,17	63,85	237,26	1716,4	1,424	53,52	1,78	10,34	453,5	891,4	417,82	15,54		



Курсовые работы
Директор сектора

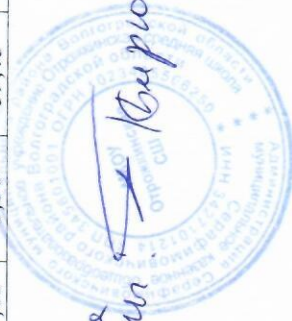
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Зима

Меню десятидневное 1 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
183	Каша овсяная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4				
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044				
686	Чай с лимоном	200/0/ 3	0,06	0	62,08	62,08	0	-	0	0	16	8	6	0,8				
Всего в завтрак																		
Обед																		
140	Суп картофельный овощной	250	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353				
413	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94				
520	Пюре картофельное	180	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57				
20	Квашеная капуста	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40				
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044				
Всего в обед																		
Всего за день																		
			31,47	88,91	185,1	1082,2	1,35	17,07	1,58	56,03	169,7	825,8	174,65	12,057				
			48,52	100,23	339,84	1671,48	1,67	17,61	1,58	59,43	277,3	1514	357,85	20,9				



Копия верна
Директор школы
Курдюкова Л. В.