



Утверждено:
 Директор Муниципального образовательного учреждения
 «Комбинат школьного питания»
 муниципального района
 Алимов Э.Р.



Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Весенне-летний сезон.

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|---|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|----|
| | | | Кал | | Жиры | | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| | | | ккал | г | г | г | г | г | | | | | | | | |
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями | 25 | 90 | 5,75 | 5,97 | 0 | 0,01 | 0,17 | 0,06 | 0,13 | 220 | 1,25 | 8,75 | 0,25 | | |
| 173 | Каша молочно-пшеничная с маслом | 210(200/10) | 320,3 | 8,53 | 12,28 | 43,61 | 0,19 | 1,3 | 0,06 | 0,25 | 134,54 | 207,4 | 54,94 | 1,46 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 0,130 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | |
| 338 | Яблоки салпорциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | | |
| | Итого | 575 | 696,8 | 20,84 | 21,48 | 97,54 | 0,29 | 5,47 | 0,15 | 0,8 | 488,54 | 483,4 | 82,49 | 3,03 | | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 73,9 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 0,03 | 13,21 | 0,03 | 0 | 25,42 | 35,62 | 18,84 | 0,66 | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 148,29 | 5,13 | 5,33 | 19,5 | 0,23 | 13,73 | 0,27 | 2,45 | 34,72 | 87,88 | 36,42 | 2,05 | | |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100 | 164 | 8,45 | 9,85 | 10,36 | 0,13 | 0,84 | 0,13 | 1,79 | 37,94 | 48,8 | 13,4 | 0,98 | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 267,03 | 7,24 | 6,52 | 43,61 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,12 | 5,54 | 52,04 | 9,3 | 1,09 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 87,78 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 0,02 | 100 | 0,02 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,64 | | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | |
| | Итого | 910 | 886,6 | 27,23 | 28,54 | 107,71 | 0,5 | 127,78 | 0,48 | 5,38 | 128,96 | 240,78 | 84,2 | 5,64 | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход (гр) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход (гр) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 260 (250/10) | 347,78 | 9,45 | 16,52 | 40,25 | 0,22 | 1,61 | 0,07 | 1 | 178,07 | 290,89 | 86,73 | 2,09 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 | | |
| 2 | Бугерборд с повидлом | 55 | 156,7 | 7,38 | 4,39 | 27,11 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 0,44 | 10,9 | 29,4 | 11,3 | 0,87 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | |
| | Итого | 555 | 747,68 | 18,66 | 24,63 | 112,61 | 0,35 | 3,01 | 0,11 | 1,49 | 327,09 | 462,49 | 134,63 | 4,38 | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 85,7 | 1,71 | 5 | 8,46 | 0,02 | 19,81 | 0,02 | 0 | 52,24 | 33,95 | 16,01 | 0,67 | | |

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|---------------------|-------|-------|----------|------|---------------------------------|------|-------|--------|--------|-------|------|---|--|--|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Ф1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 100 | Мандарин | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 0,03 | 0,4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | | |
| 640 | Итого | 640 | 750,37 | 16,56 | 26,53 | 110,68 | 0,26 | 6,91 | 0,84 | 0,14 | 309,21 | 366,69 | 87,87 | 3,72 | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 70,6 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 0,04 | 9,44 | 0,04 | 0 | 27,18 | 30,1 | 16,51 | 0,76 | | | |
| 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 255 (250/5) | 114,89 | 2,04 | 5,96 | 14,37 | 0,05 | 12,35 | 0,27 | 2,5 | 45,01 | 58,06 | 28,33 | 1,24 | | | |
| 290 | Птица тушеная в смет.соусе | 100 | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,97 | 16,69 | 9,99 | 1,61 | 0,05 | | | |
| 309 | Макаронные отварные | 200 | 267,03 | 7,24 | 6,52 | 43,61 | 0,07 | 0 | 0,03 | 1,12 | 5,54 | 52,04 | 9,3 | 1,09 | | | |
| 349 | Комлот из сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 40 | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | | | |
| 915 | Итого | 915 | 837,77 | 29,86 | 39,05 | 105,91 | 0,19 | 21,85 | 4,61 | 98,42 | 163,19 | 58,55 | 3,36 | | | | |
| | | | День 10 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Итоговые показатели | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Ф1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 132 | Каша полбанная молочная с маслом | 260(250/10) | 351,13 | 11,47 | 12,62 | 46,01 | 0,04 | 1,63 | 0,06 | 0,1 | 150,88 | 114,35 | 17,33 | 0,14 | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,4 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 | | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | | | |
| 338 | Яблоки св.порцянми | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 | | | |
| 600 | Итого | 600 | 637,63 | 18,03 | 15,85 | 99,94 | 0,15 | 7,03 | 0,09 | 0,54 | 288,88 | 238,35 | 38,93 | 1,68 | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 90,1 | 0,12 | 5,1 | 11,16 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 121,95 | 2,82 | 2,79 | 20,91 | 0,11 | 21,6 | 0,32 | 1,48 | 27,45 | 68,25 | 28,3 | 1,08 | | | |
| 289 | Жаркое по домашнему из птицы | 200 | 348,64 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 0,14 | 7,72 | 0,14 | 2,54 | 34,86 | 235,14 | 48,54 | 4,42 | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200(15/7) | 59,16 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | |
| 40 | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | | |
| 810 | Итого | 810 | 765,45 | 26,26 | 29,12 | 75,93 | 0,3 | 68,13 | 0,67 | 6,37 | 109,68 | 347,89 | 96,9 | 6,3 | | | |
| | | | Итоговые показатели | | | | | | | | | | | | | | |

| № по СП | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---------|--------------------|------------|---------------------|--------|--------|----------|------|---------------------------------|------|------|---------------------------------------|---------|--------|-------|--|--|--|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Ф1 | С | А | Е | Са <th>Р</th> <th>Мg</th> <th>Fe</th> | Р | Мg | Fe | | | |
| 555 | Завтрак | 555 | 644,2 | 19,72 | 21,22 | 86,12 | 0,32 | 39,47 | 0,15 | 0,6 | 513,54 | 452,4 | 91,49 | 2,13 | | | |
| 555 | Итого | 555 | 742,68 | 18,66 | 24,43 | 112,61 | 0,35 | 3,01 | 0,11 | 1,49 | 322,69 | 462,49 | 134,63 | 4,38 | | | |
| 570 | Итого | 570 | 767,45 | 35,33 | 32,99 | 81,99 | 0,16 | 7,38 | 0,19 | 1,22 | 343,76 | 477,78 | 52,42 | 2,97 | | | |
| 550 | Итого | 550 | 635,82 | 16,3 | 22,42 | 90,02 | 0,2 | 1,71 | 0,13 | 0,46 | 304,89 | 315,99 | 60,12 | 1,88 | | | |
| 565 | Итого | 565 | 728,11 | 25,02 | 18,47 | 110,61 | 0,43 | 39,47 | 0,32 | 1,2 | 408,19 | 560,78 | 240,56 | 7,96 | | | |
| | Итого из картофеля | | 3148,26 | 115,03 | 119,57 | 481,37 | 1,46 | 91,04 | 0,7 | 4,97 | 1801,47 | 2349,84 | 179,32 | 19,37 | | | |
| | Сладких фруктов | | 703,63 | 23,01 | 71,91 | 96,27 | 0,29 | 19,21 | 0,10 | 0,99 | 170,49 | 433,87 | 115,84 | 1,89 | | | |
| 580 | Итого | 580 | 679,68 | 17,36 | 22,87 | 98,99 | 0,19 | 6,7 | 0,67 | 0,87 | 403 | 390,6 | 80,89 | 3,24 | | | |
| 550 | Итого | 550 | 781,05 | 39,34 | 31,29 | 85,23 | 0,21 | 0,57 | 0,25 | 1,31 | 331,15 | 529,58 | 60,08 | 3,42 | | | |
| 560 | Итого | 560 | 565,3 | 12,56 | 21,25 | 81,21 | 0,25 | 7,68 | 0,1 | 0,79 | 163,94 | 252,4 | 72,54 | 4,22 | | | |
| 625 | Итого | 625 | 778,52 | 25,59 | 26,42 | 108,32 | 0,24 | 5,44 | 0,24 | 1,92 | 299,73 | 371,42 | 62,12 | 4,9 | | | |
| 689 | Итого | 689 | 632,63 | 18,43 | 15,75 | 98,24 | 0,18 | 39,63 | 0,09 | 0,34 | 313,88 | 247,35 | 47,93 | 0,78 | | | |
| | | | Итоговые показатели | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| | Итого (млн руб) | 111,29 | 117,38 | 471,99 | 1,02 | -0,01 | 1,11 | 5,79 | 1451,7 | 1791,3 | 131,56 | 6,29 |
| | Средний показатель | 23,06 | 23,48 | 96,49 | 0,21 | 11,00 | 0,2 | 1,08 | 290,34 | 453,2 | 10,71 | 5,11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----------|----------|--------|--------|--------|------|--------|------|-------|--------|----------|--------|-------|
| | Итого | 910 | 886,6 | 27,23 | 28,54 | 107,71 | 0,5 | 127,78 | 0,48 | 5,38 | 128,96 | 240,78 | 84,2 | 5,64 |
| | Итого | 815 | 777,58 | 25,9 | 21,94 | 100,5 | 0,19 | 38,19 | 0,39 | 6,92 | 147,59 | 280,35 | 101,18 | 4,11 |
| | Итого | 820 | 745,38 | 21,41 | 19,51 | 97,66 | 0,41 | 35,64 | 0,62 | 4,49 | 148,09 | 326,83 | 91,72 | 3,92 |
| | Итого | 915 | 931,26 | 34,98 | 41,23 | 117,39 | 0,41 | 32,25 | 0,41 | 8,05 | 147,63 | 420,67 | 253,12 | 9,23 |
| | Итого | 915 | 897,49 | 29,77 | 35,98 | 91,38 | 0,26 | 20,7 | 0,38 | 5,98 | 82,73 | 325,48 | 77,73 | 6,14 |
| | Всего за неделю | 4 375,00 | 4 238,31 | 139,29 | 147,20 | 514,64 | 1,77 | 254,56 | 2,28 | 30,82 | 655,09 | 1 594,11 | 607,95 | 20,04 |
| | Средний показатель | 729,17 | 847,66 | 27,86 | 29,44 | 102,93 | 0,33 | 50,91 | 0,46 | 6,16 | 131,09 | 318,82 | 121,59 | 5,81 |
| | Итого | 910 | 991,41 | 29,21 | 27,9 | 134,24 | 0,57 | 35,65 | 0,51 | 4,11 | 114,88 | 442,25 | 247,58 | 9,13 |
| | Итого | 910 | 856,58 | 25,68 | 25,3 | 110,57 | 0,43 | 34,37 | 0,47 | 7,42 | 163,42 | 369,49 | 118,89 | 6,83 |
| | Итого | 910 | 733,19 | 20,48 | 21,69 | 91,03 | 0,35 | 32,04 | 0,53 | 5,37 | 144,14 | 308,88 | 86,17 | 3,49 |
| | Итого | 915 | 837,77 | 29,86 | 39,05 | 105,91 | 0,19 | 21,85 | 0,35 | 4,61 | 98,42 | 163,19 | 58,55 | 3,86 |
| | Итого | 810 | 765,45 | 26,26 | 29,12 | 75,93 | 0,3 | 58,13 | 0,67 | 6,37 | 109,68 | 347,89 | 96,9 | 6,3 |
| | Всего за неделю | 4 455,00 | 4 184,40 | 131,49 | 143,06 | 517,68 | 1,34 | 192,04 | 2,53 | 27,88 | 630,54 | 1 631,56 | 606,89 | 21,11 |
| | Средний показатель | 742,50 | 836,88 | 26,30 | 28,61 | 103,54 | 0,37 | 38,41 | 0,51 | 5,58 | 126,11 | 326,30 | 121,22 | 5,82 |