

Согласовано  
Директор МБОУ ООШ №8  
Лазарева Е.Г.



ИП Манькова Т.П.

## 10 - ти дневное меню

Для питания учащихся образовательных школ

возрастная категория с 7 до 11 лет

возрастная категория с 11 лет и старше

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №8

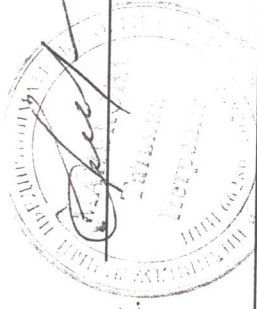
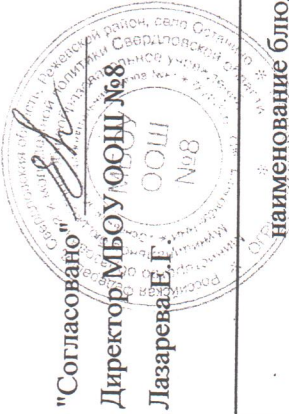
Лазарева Е.Г.

# Примерное 10- дневное меню

для учащихся образовательных школ  
Возрастная категория с 7 до 11

"Утверждаю"

ИП Манькова Т.П.



№ п/п	наименование блюда	Выход,			Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
		г	Белки, г	г				Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E, мг	В1, мг
<b>1 неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
233	Каша пшеничная молочная	200,00	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	150,72	0,94	37,00	0,14	0,15	1,18
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
	Сыр (Голландский) порционно	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,00	0,002	0,03
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
	Йогурт 2,5% м.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70
	<b>Итого</b>	<b>580,00</b>	<b>17,19</b>	<b>19,95</b>	<b>82,63</b>	<b>582,85</b>	<b>351,75</b>	<b>87,29</b>	<b>404,73</b>	<b>3,03</b>	<b>98,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>2,11</b>
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
385	Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100,00	8,60	2,70	2,70	69,50	33,75	21,55	102,00	0,46	21,55	0,70	0,05	1,65
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>21,35</b>	<b>15,61</b>	<b>111,91</b>	<b>678,20</b>	<b>77,95</b>	<b>74,70</b>	<b>308,47</b>	<b>3,31</b>	<b>87,35</b>	<b>1,78</b>	<b>0,22</b>	<b>4,95</b>
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	120,00	25,28	7,36	20,24	248,00	220,16	30,72	277,36	0,88	51,60	0,24	0,10	0,48
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,10
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>29,97</b>	<b>16,77</b>	<b>68,45</b>	<b>546,25</b>	<b>283,54</b>	<b>59,53</b>	<b>347,20</b>	<b>6,20</b>	<b>93,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>19,58</b>

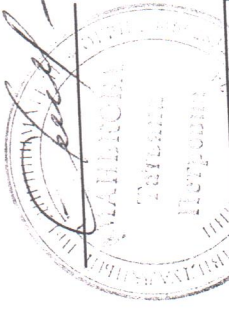










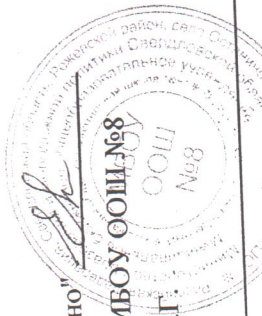


"Утверждаю"

ИП Манькова Т.П.

## Примерное 10- дневное меню

для учащихся образовательных школ  
Возрастная категория с 11 лет и старше



"Согласовано"

Директор МБОУ ООШ №8

Лазарева Е.Г.

реп	наименование блюда	Выход,		Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
		г	г					г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
	<b>1 неделя</b>																		
	<b>Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
233	Каша пшеничная молочная	220,00	6,60	7,55	31,40	219,78	131,72	40,81	165,79	1,03	40,70	0,16	0,16	0,16	0,16	1,30			
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,01	0,20				
	Сыр (Голландский) порционно	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,004	0,004	0,06				
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00				
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00				
	Йогурт 2,5% м.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,24	0,70				
	<b>Итого</b>	630,00	21,89	23,50	94,89	683,89	320,83	121,11	463,50	3,68	114,90	0,56	0,52	0,52	2,26				
	<b>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
385	Рис отварной	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	98,01	0,03	32,40	0,34	0,04	0,04	0,00				
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120,00	10,32	3,24	3,24	83,40	40,56	25,86	122,40	0,56	25,86	0,84	0,06	0,06	1,98				
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	0,02	3,30				
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00				
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00				
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,05	0,00				
	<b>Итого</b>	640,00	25,29	17,44	129,62	782,56	91,10	90,42	336,71	3,92	97,06	1,98	0,28	0,28	5,28				
	<b>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
279	Запеканка из творога	150,00	31,60	9,20	25,30	310,00	275,20	38,40	346,70	1,11	64,50	0,30	0,12	0,12	0,60				
406	Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,01	0,10				
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	0,00	1,00				
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00				
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	0,05	18,00				
	<b>Итого</b>	610,00	37,06	18,71	78,31	631,85	340,58	68,61	423,04	6,54	106,39	0,34	0,24	0,24	19,70				



<b>Четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
232	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	220,00	7,08	8,93	28,20	221,76	173,71	53,35	207,18	1,17	46,86	0,58	0,16	1,69
372	Биточки из кури припущенные	100,00	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	98,29	1,39	58,43	0,57	0,07	0,86
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	3,66	3,48	51,60	13,56	16,56	30,84	0,38	0,00	2,28	0,04	1,08
	Итого	660,00	29,80	23,04	87,60	681,22	250,64	114,07	421,51	5,48	105,29	3,43	0,38	3,63
<b>Пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
256	Макароны отварные	180,00	6,66	6,66	35,48	228,42	16,54	10,64	54,45	1,29	41,18	1,01	0,07	0,00
347	Коглеты "Школьные"	100,00	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	147,90	2,15	24,70	0,50	0,14	0,80
462	Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,01	0,03	0,70
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Итого	560,00	30,61	21,44	99,74	719,42	194,64	74,64	370,95	5,81	84,88	1,52	0,35	1,50
<b>2 неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
213	Каша гречневая вязкая	220,00	6,85	7,55	22,64	185,68	118,70	77,40	174,57	2,30	40,81	0,30	0,14	0,64
496	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
	Сыр (Голландский) порционно	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	40,20	28,80	104,40	0,12	25,20	0,00	0,004	0,06
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00
	Итого	710,00	19,56	21,92	96,47	665,61	220,41	146,70	382,08	8,73	102,01	1,10	0,31	98,70
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
377	Пюре картофельное	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	92,70	1,04	35,82	0,18	0,14	4,50
310	Шницель рыбный	100,00	15,47	1,33	9,87	113,33	67,60	35,46	212,26	1,26	20,40	0,93	0,17	2,93
487	Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
542	Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
	Итого	590,00	27,60	15,91	86,81	602,73	146,70	83,58	376,26	4,46	95,02	1,91	0,44	10,73



Среды														
Завтрак														
259	Макароны отварные с сыром	250,00	15,38	12,50	44,88	353,75	284,38	28,00	226,38	1,81	92,38	1,38	0,09	0,25
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Йогурт 2,5% м.ж.д.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70
	Итого	640,00	25,01	23,13	97,57	702,94	418,29	69,30	408,19	4,47	141,38	1,38	0,44	0,95
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
385	Рис отварной	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	98,01	0,03	32,40	0,34	0,04	0,00
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120,00	11,9	12,4	10,1	199,2	49,4	20,5	148,0	1,9	27,7	0,5	0,1	1,8
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Салат из свеклы с яблоками	80,00	0,88	4,96	8,96	84,00	22,08	12,72	23,36	1,26	0,00	2,88	0,02	4,64
	Итого	630,00	21,73	24,42	109,72	748,36	110,26	86,50	321,03	4,39	60,12	4,10	0,19	6,64
	<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
220	Каша ячневая вязкая	180,00	6,79	6,25	30,06	203,76	153,20	33,50	224,35	0,84	36,90	0,65	0,11	1,30
371	Кнели из птицы с рисом	80,00	13,48	15,43	5,37	213,72	20,45	17,78	88,23	1,17	67,54	0,45	0,05	0,68
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	550,00	26,50	29,81	82,62	708,57	199,56	76,58	400,39	4,57	131,44	1,10	0,27	1,98
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>		265,05	219,32	963,35	6927,15	2293,01	931,51	3903,66	52,05	1038,49	17,42	3,43	151,37
	<b>СРЕДНЯЯ за 10 дней</b>		26,51	21,93	96,34	692,72	229,30	93,15	390,37	5,21	103,85	1,74	0,34	15,14