

Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино

Е.Ф. Николаева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 12 до 18 лет

малообеспеченные, сироты, многодетные, СОП, ОБПР, СВО (район)

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. цен.	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Котлета мясная в соусе	100	11,42	9,56	13,09	184,16	268/2015
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		745	26,18	23,69	102,31	724,53	
Процентное содержание от суточного рациона			29,00	25,75	26,71	26,71	

День 2

Завтрак							
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	207	9,09	10,53	35,18	295	183/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		747	20,09	17,95	92,07	639,42	
Процентное содержание от суточного рациона			22,32	19,51	24,04	23,57	

День 3

Завтрак							
	Винегрет	100	1,03	10,03	7,29	125,1	67/2015
	Макаронные изделия отварные с сыром	124	8,46	9,95	21,32	209	204/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		691	20,56	27,1	76,56	632,38	
Процентное содержание от суточного рациона			22,84	29,46	19,99	23,31	

День 4

Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная	205	3,3	8,6	23,2	183,4	175/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		752	14,3	16,02	80,49	529,42	
Процентное содержание от суточного рациона			18,57	20,28	24,03	22,53	

День 5

Завтрак							
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Тефтели мясные паровые в соусе	110	9,48	9,8	9,94	156,7	287/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015

	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Кондитерские изделия	50	3,75	5	37,25	208,5	ПР
Итого за Завтрак		800	27,59	28,88	133,99	893,88	
Процентное содержание от суточного рациона			35,83	36,56	40,00	38,04	
День 6							
Завтрак							
	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	110	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		767	28,88	22,11	90,77	675,65	
Процентное содержание от суточного рациона			37,51	27,99	27,10	28,75	
День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	275	9,04	13,44	36,96	318	173/2015
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		91	42/2005
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		747	24,33	28,04	75,255	660,52	
Процентное содержание от суточного рациона			31,60	35,49	22,46	28,11	
День 8							
Завтрак							
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	5,7	8,2	31	219,7	215/2015
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	16,7	15,92	87,895	564,12	
Процентное содержание от суточного рациона			21,69	20,15	26,24	24,01	
День 9							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшённая	275	7,51	11,72	37,05	285	182/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	35	8,12	10,33		127,4	42/2005
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	25,12	28,97	74,94	662,32	
Процентное содержание от суточного рациона			32,62	36,67	22,37	28,18	
День 10							
Завтрак							
	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	100	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		757	28,88	22,11	90,77	675,65	
Процентное содержание от суточного рациона			37,51	27,99	27,10	28,75	
Итого за 10 дней:							

Завтрак	7506	232,63	230,79	905,05	6657,89	
Обед						
День						
% от суточной потребности	27,8	25,85%	25,09%	23,63%	24,54%	
% к норме	136,5					
	норма	2700	90	92	383	2713



Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино
 Е.Ф. Николаева
 Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 12 - 18 лет
 Учащиеся с ОВЗ, дети - инвалиды, СВО (край)

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. цен.	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Макаронные изделия. отварные с овощами	310	8,76	7,01	48,39	303,26	205/2001
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	18,25	13,93	86,28	553,18	
Процентное содержание от суточного рациона			20,28	15,14	22,53	20,39	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,3	6,5	60,4	45
	Суп картофельный со сметаной	260	2,61	5,3	16,72	125,2	97/2015
	Котлета мясная в соусе	100	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
	Рис отварной	180	4,5	7,2	45,36	271,8	304/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
Итого за Обед		880	23,35	25,27	109,76	767,07	
Процентное содержание от суточного рациона			25,94	27,47	28,66	28,27	
Итого за день		1630	41,6	39,2	196,04	1320,25	
Процентное содержание от суточного рациона			46,22	42,61	51,19	48,66	

День 2

Завтрак							
	Суп-лапша домашняя	310	3,1	2,5	13,9	94	148/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	12,59	9,42	51,79	343,92	
Процентное содержание от суточного рациона			13,99	10,24	13,52	12,68	
Обед							
	Бутерброд с сыром	45	6,2	4,2	14,2	124	январ.04
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	6,37	10,06	8,26	157,04	88/2015
	Морковь, тушённая с рисом	245	4	11,1	37,6	275	219/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	21,02	132,8	349/2015

Итого за Обед		800	20,39	25,85	100,4	782,36	
Процентное содержание от суточного рациона			22,66	28,10	26,21	28,84	
Итого за день		1550	32,98	35,27	152,19	1126,28	
Процентное содержание от суточного рациона			36,64	38,34	39,74	41,51	
День 3							
Завтрак							
	Каша из смешанных круп(гречневая,овсян, перл.)	310	12,1	4,5	45,8	285,2	апр.15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	21,59	11,42	83,69	535,12	
Процентное содержание от суточного рациона			23,99	12,41	21,85	19,72	
Обед							
	Винегрет	100	1,03	10,03	7,28	125,1	67/2015
	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Биточки мясные паровые в соусе	120	11,7	9,8	10,7	179	289/2011
	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
Итого за Обед		920	31,27	29,5	99,28	790,47	
Процентное содержание от суточного рациона			34,74	32,07	25,92	29,14	
Итого за день		1670	52,86	40,92	182,97	1325,59	
Процентное содержание от суточного рациона			58,73	44,48	47,77	48,86	
День 4							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	310	9,8	3,2	51,8	279	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	18,83	10,14	95,22	548,92	
Процентное содержание от суточного рациона			20,92	11,02	24,86	20,23	
Обед							
	Салат Здоровье	140	2,4	6,3	12,04	121,8	21/2003
	Суп из овощей со сметаной	250	2,58	9,67	11,49	142,8	202/2005
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Биточки рисовые с соусе	315	7,4	9,3	70,6	401	243/2003
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
Итого за Обед		945	15,61	25,69	128,45	819,12	
Процентное содержание от суточного рациона			17,34	27,92	33,54	30,19	
Итого за день		1695	34,44	35,83	223,67	1368,04	
Процентное содержание от суточного рациона			38,27	38,95	58,40	50,43	
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая	310	11,4	12,6	53,9	365,5	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	20,43	19,54	97,32	635,42	
Процентное содержание от суточного рациона			22,70	21,24	25,41	23,42	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59/2015

	Суп с макаронными изделиями и сметаной	255	3,68	9,17	13,82	165	111/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Теф тели мясные паровые в соусе	110	9,48	9,8	9,94	156,7	287/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382/2017
Итого за Обед		905	26,03	27,37	126,51	858,99	
Процентное содержание от суточного рациона			28,92	29,75	33,03	31,66	
Итого за день		1655	46,46	46,91	223,83	1494,41	
Процентное содержание от суточного рациона			51,62	50,99	58,44	55,08	
День 6							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	310	7,56	15,82	49,35	370,5	182
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	16,59	22,76	92,77	640,42	
Процентное содержание от суточного рациона			18,43	24,74	24,22	23,61	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	253	2,6	5,12	10,93	138,75	82/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Гречка отварная	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	100	11,43	9,56	1309	184,16	268/331
Итого за Обед		800	25,07	21,1	1384,38	682,63	
Процентное содержание от суточного рациона			27,86	22,93	361,46	25,16	
Итого за день		1550	41,66	43,86	1477,15	1323,05	
Процентное содержание от суточного рациона			46,28889	47,67	385,68	48,77	
День 7							
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	310	5,47	6,3	22,53	169,46	161/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	14,5	13,24	65,950	439,38	
Процентное содержание от суточного рациона			16,111	14,39	17,22	16,20	
Обед							
	Салат из капусты и свеклы	100	2,3	7,1	8,2	112	69/1995
	Суп картофельный с мясн. фрикад. со сметаной	235	7	6,25	12,8	145,43	104/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Макаронны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,7	179	289/2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
Итого за Обед		895	31,58	29,89	101,285	814,55	
Процентное содержание от суточного рациона			35,09	32,49	26,45	30,02	
Итого за день		1645	46,08	43,13	167,235	1253,93	
Процентное содержание от суточного рациона			51,20	46,88	43,66	46,22	
День 8							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	310	9,55	2,64	46,87	251,72	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР

Итого за Завтрак		750	19,04	9,86	84,765	501,64	
Процентное содержание от суточного рациона			21,16	10,72	22,13	18,49	
Обед							
	Салат из моркови	200	2,2	17,8	16,6	240	сен.08
	Суп из овощей со сметаной	250	2,28	9,68	11,49	133,04	202/2005
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	333/2004
Итого за Обед		870	18,47	43,18	89,78	824,56	
Процентное содержание от суточного рациона			20,52	46,93	23,44	30,39	
Итого за день		1620	37,51	53,04	174,55	1326,2	
Процентное содержание от суточного рациона			41,68	57,65	45,57	48,88	
День 9							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшённая	310	11,4	2,98	55,9	290,16	182/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	20,89	9,9	93,79	540,08	
Процентное содержание от суточного рациона			23,21	10,76	24,49	19,91	
Обед							
	Салат Витаминный	150	2,25	6,75	16,2	139,5	40/2004
	Суп картофельный с фасолью	260	4,8	8,8	15,7	127,14	102
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Рагу из овощей	200	3,65	8,7	20,45	182,7	245/2003
Итого за Обед		850	14,39	24,65	81,14	582,86	
Процентное содержание от суточного рациона			15,99	26,79	21,19	21,48	
Итого за день		1600	35,28	34,55	174,93	1122,94	
Процентное содержание от суточного рациона			39,20	37,55	45,67	41,39	
День 10							
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	310	12,4	5,58	52,95	318,68	302/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	21,89	12,5	90,84	568,6	
Процентное содержание от суточного рациона			24,32	13,59	23,72	20,96	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	125	1,33	0,21	10,65	49,9	59/2015
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87/2010
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Тефтели мясные паровые в соусе	115	9,48	9,8	9,94	156,7	287/2015
Итого за Обед		930	30,45	24,84	98,97	736,97	
Процентное содержание от суточного рациона			33,83	27,00	25,84	27,16	
Итого за день		1680	52,34	37,34	189,81	1305,57	
Процентное содержание от суточного рациона			58,16	40,59	49,56	48,12	

Итого за 10 дней:						
Завтрак	7500					
Обед	8795					
День	16295	379,61	410,05	3162,37	12966,26	
% от суточной потребности	60,35%	42,18%	44,57%	82,57%	47,79%	
% к норме	105,13					
	норма	2700	90	92	383	2713
