

Муниципальное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Коржмы"
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
МОУ "СОШ № 1" О.В. Зявченко

ЗАВТРАК 11-18 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белок, г		Жир, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
(ДЕНЬ 1) ПОНЕДЕЛЬНИК																					
173	Каша пшенная	250	183,43	7,63	5,73	5,00	3,83	46,20	10,08	36,13	4,95	2,80	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63	260,30
15	Сыр порциями	30	12,90	6,96	6,96	8,85						1,29	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	107,49
14	Масло сливочное	10	2,60	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13			0,04	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00			65,72
376	Чай с/с	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	640,00	482,53	19,47	12,79	21,85	4,63	87,30	27,48	59,83	8,08	5,24	0,36	10,58	158,00	2,13	580,50	621,13	144,98	7,26	623,71
(ДЕНЬ 2) ВТОРНИК																					
309	Макароны отварные с маслом	180,00	148,89	7,14	0,00	10,50	10,50	39,90	1,47	38,43	2,31	1,26	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
243	Печень по-строгановски	120,00	70,36	9,21	9,21	14,70	0,00	0,78	0,39	0,39	0,00	2,94	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	146,80	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
388	Мандарин	100,00	65,10	0,68		0,08	0,08	7,13	6,23	0,90	1,58	0,45	0,03	7,50		0,83	15,00	25,50	12,00	0,45	31,88
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	ИТОГО	660,00	452,33	21,55	9,21	26,24	11,54	124,71	46,65	78,06	11,69	7,17	0,20	8,30	0,00	4,89	70,26	280,03	80,89	5,50	821,14
(ДЕНЬ 3) СРЕДА																					
222	Пудинг из творога, запечённый	200	106,20	27,80	18,80	19,20	2,40	40,20	28,20	12,00	2,80	2,80	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80	444,80

ПР	Молоко сгущенное	20	6,20	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	570,00	400,10	34,00	20,22	21,00	3,20	92,61	56,64	35,97	6,07	4,27	0,20	10,23	125,00	2,42	362,23	496,75	86,32	6,17	695,44

(ДЕНЬ 4) ЧЕТВЕРГ

312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10	0,06	3,10	0,00	25,50	1,90	23,60	2,30	3,67	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	146,30
234	Котлета рыбная	100	70,88	13,38	11,88	4,38	0,14	9,38	1,38	8,00	0,63	1,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
338	Бананы	75	55,80	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,50	1,28	0,68	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	70,88
71	Огурцы свежие (грунтовые)	50	48,80	0,40		0,05	0,05	1,25	1,20	0,05	0,50	0,25	0,02	5,00		0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	7,05
348	Компот из кураги	200	148,42	1,30		0,08	0,08	44,68	27,96	16,72	4,50	1,02	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	184,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	675,00	703,33	24,79	11,94	8,49	1,15	130,18	57,21	72,97	10,99	7,88	1,76	19,21	56,33	2,83	187,96	417,46	154,66	6,18	656,15

(ДЕНЬ 5) ПЯТНИЦА

267	Котлета мясная	100	50,67	12,33	10,17	21,37	0,33	11,00	1,33	9,67	2,33	2,00	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33	288,33
321	Капуста тушеная	200	123,32	5,80	0,24	16,00	0,22	44,28	33,00	11,28	6,40	4,20	0,08	43,20		2,20	151,60	119,00	57,20	4,60	344,32
376	Чай с/с	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
209	Яйцо отварное	40	29,60	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28			0,40	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Бананы	100	55,80	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,50	1,28	0,68	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	70,88
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	690,00	477,49	28,82	15,49	42,85	1,43	104,93	59,38	45,55	11,79	8,16	0,29	51,30	105,83	4,56	247,87	457,43	155,06	11,06	923,27
	ВСЕГО	3 235,00	<small>стоимость</small>																		

Зав. производством

Старцев

Старцева М.Н.

Бухгалтер

Олешкова И.Н.

Муниципальное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Коржма"
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
МОУ "СОШ № 1" О.В. Завенко

ЗАВТРАК 11-18 лет

№ рецепту	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
(ДЕНЬ 6) ПОНЕДЕЛЬНИК																					
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	110,35	14,72	14,72	20,70	0,00	2,88	2,88			1,36	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74	256,68
306	Горошек зелёный консервированный	50	42,00	1,55		0,10	0,10	3,25	1,65	1,60	2,45	0,65	0,06	5,00		0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	20,10
386	Ряженка	125	11,58	3,50	3,50	3,75		5,25	5,25			0,92	0,03	0,42			155,00	115,00	17,50	0,17	68,75
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
376	Чай с/с	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	675,00	447,53	24,55	18,22	25,35	0,90	52,35	27,05	25,30	5,58	4,04	0,24	13,45	318,53	1,61	315,01	468,88	81,99	7,59	535,73
(ДЕНЬ 7) ВТОРНИК																					
267	Котлета мясная	100	50,67	12,33	10,17	21,37	0,33	11,00	1,33	9,67	2,33	2,00	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33	288,33
304	Рис отварной	200,00	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	280,15
382	Какао с молоком	200,00	168,40	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
	ИТОГО	650,00	440,14	25,25	13,04	30,07	2,51	117,39	35,55	81,84	7,50	4,35	0,22	9,16	41,83	2,77	203,48	419,86	107,48	7,23	843,79
(ДЕНЬ 8) СРЕДА																					
181	Каша манная молочная жидкая	250	96,20	2,75	1,13	3,63	0,75	20,50	2,75	17,75	0,55	1,38	0,04			1,38	15,00	22,50	6,25	0,25	125,63
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
338	Яблоки свежие	75	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30

409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	31,56	4,48	0,75	1,81	0,64	39,89	14,23	25,66	1,50	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	655,00	415,46	12,01	1,88	6,24	2,19	101,76	34,38	67,38	5,32	3,24	0,18	11,98	0,00	2,84	67,26	144,87	49,71	5,69	511,24
(ДЕНЬ 9) ЧЕТВЕРГ																					
278	Тефтели мясные паровые	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75	174,00
309	Макаронные отварные с маслом	200,00	148,89	7,14	0,00	10,50	10,50	39,90	1,47	38,43	2,31	1,26	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,80	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
338	Бананы	100	55,80	1,13		0,38	0,38	15,75	14,25	1,50	1,28	0,68	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	70,88
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	650,00	662,42	21,82	5,75	20,98	11,98	120,30	45,41	74,90	13,54	5,32	0,24	109,77	29,17	4,18	95,80	341,64	100,15	8,46	717,24
(ДЕНЬ 10) ПЯТНИЦА																					
222	Пудинг из творога, запеченный	200	106,20	27,80	18,80	19,20	2,40	40,20	28,20	12,00	2,80	2,80	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80	444,80
ПР	Молоко стуженное	20	6,20	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
388	Груши	100,00	65,10	0,68		0,08	0,08	7,13	6,23	0,90	1,58	0,45	0,03	7,50		0,83	15,00	25,50	12,00	0,45	31,88
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	ИТОГО	570,00	399,70	34,38	20,22	20,78	2,98	92,39	56,12	36,27	6,30	4,49	0,21	10,23	125,00	3,10	365,23	514,00	91,57	4,97	694,02
	ВСЕГО	3 200,00																			

Зав. производством

Старцева

Старцева М.Н.

Бухгалтер

Олещикова И.Н.