

Муниципальное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Коряжмы"  
**ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет**

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

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

№ рецепту р	Наименование блюда	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			В1	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	
<b>(ДЕНЬ 1) ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																						
173	Каша пшеничная	200	146,70	6,10	4,58	4,00	3,06	36,96	8,06	28,90	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24	
15	Сыр порционными	20	8,60	4,64	4,64	5,90						0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66	
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	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04				0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>570,00</b>	<b>437,70</b>	<b>14,83</b>	<b>9,32</b>	<b>17,80</b>	<b>3,76</b>	<b>73,23</b>	<b>25,25</b>	<b>47,98</b>	<b>6,76</b>	<b>4,10</b>	<b>0,29</b>	<b>9,99</b>	<b>124,00</b>	<b>1,73</b>	<b>434,80</b>	<b>483,58</b>	<b>118,28</b>	<b>6,52</b>	<b>512,44</b>	
<b>(ДЕНЬ 2) ВТОРНИК</b>																						
309	Макаронные отварные с маслом	150	106,40	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	
243	Печень по-строгоновски	100,00	35,90	4,70	4,70	7,50	0,00	0,40	0,20	0,20	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	174,52	
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	40,00	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
	<b>ИТОГО</b>	<b>590,00</b>	<b>368,30</b>	<b>13,88</b>	<b>4,70</b>	<b>15,82</b>	<b>8,32</b>	<b>103,05</b>	<b>45,56</b>	<b>57,49</b>	<b>9,43</b>	<b>5,03</b>	<b>0,15</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>3,64</b>	<b>51,64</b>	<b>197,70</b>	<b>67,80</b>	<b>4,00</b>	<b>696,64</b>	
<b>(ДЕНЬ 3) СРЕДА</b>																						
222	Пудинг из творога, запечённый	180	95,60	25,02	16,92	17,28	2,16	36,18	25,38	10,80	2,52	3,42	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62	400,32	

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	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>540,00</b>	<b>385,70</b>	<b>30,43</b>	<b>18,34</b>	<b>18,98</b>	<b>2,86</b>	<b>83,76</b>	<b>53,61</b>	<b>30,15</b>	<b>5,46</b>	<b>4,74</b>	<b>0,18</b>	<b>10,19</b>	<b>113,00</b>	<b>2,13</b>	<b>333,93</b>	<b>450,45</b>	<b>78,62</b>	<b>5,88</b>	<b>627,58</b>

**(ДЕНЬ 4) ЧЕТВЕРГ**

312	Пюре картофельное	150	121,00	3,08	0,04	2,33	0,00	19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
234	Котлета рыбная	90	56,70	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,40	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
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	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
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
71	Огурцы свежие (грунтовые)	30	29,30	0,24		0,03	0,03	0,75	0,72	0,03	0,30	0,15	0,01	3,00		0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	4,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>610,00</b>	<b>625,52</b>	<b>20,14</b>	<b>9,54</b>	<b>6,72</b>	<b>1,00</b>	<b>116,60</b>	<b>55,77</b>	<b>60,83</b>	<b>9,76</b>	<b>6,43</b>	<b>1,34</b>	<b>15,87</b>	<b>42,85</b>	<b>2,50</b>	<b>157,53</b>	<b>340,58</b>	<b>134,43</b>	<b>5,52</b>	<b>567,30</b>

**(ДЕНЬ 5) ПЯТНИЦА**

267	Котлета мясная	90	40,50	9,87	8,13	17,33	0,27	8,80	1,07	7,73	1,87	1,60	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67
321	Капуста тушеная	150	92,50	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
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	40	7,60	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	<b>ИТОГО</b>	<b>620,00</b>	<b>425,10</b>	<b>22,54</b>	<b>13,39</b>	<b>34,51</b>	<b>1,02</b>	<b>77,17</b>	<b>50,24</b>	<b>26,93</b>	<b>8,74</b>	<b>6,26</b>	<b>0,22</b>	<b>40,44</b>	<b>104,67</b>	<b>3,38</b>	<b>194,43</b>	<b>366,58</b>	<b>124,20</b>	<b>9,12</b>	<b>709,39</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2 930,00</b>																			

Зав. производством

*Старцев*

Старцева М.Н.

Бухгалтер

Опешкова И.Н.



Муниципальное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Коржаны"  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет**

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

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

№ рецепту p	Наименование блюда	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
<b>(ДЕНЬ 6) ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																					
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	70	51,50	6,87	6,87	9,66	0,00	1,34	1,34			0,63	0,04	0,12	148,65	0,33	52,69	116,20	8,87	1,28	119,78
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
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>585,00</b>	<b>384,88</b>	<b>15,91</b>	<b>10,37</b>	<b>14,21</b>	<b>0,80</b>	<b>45,98</b>	<b>25,30</b>	<b>20,68</b>	<b>5,25</b>	<b>3,16</b>	<b>0,19</b>	<b>13,31</b>	<b>148,65</b>	<b>1,10</b>	<b>252,49</b>	<b>327,38</b>	<b>68,55</b>	<b>6,02</b>	<b>375,45</b>
<b>(ДЕНЬ 7) ВТОРНИК</b>																					
267	Котлета мясная	90,00	40,50	9,87	8,13	17,33	0,27	8,80	1,07	7,73	1,87	1,60	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67
304	Рис отварной	150,00	102,40	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
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	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>580,00</b>	<b>392,00</b>	<b>20,78</b>	<b>10,98</b>	<b>24,12</b>	<b>2,17</b>	<b>98,14</b>	<b>34,95</b>	<b>63,19</b>	<b>6,19</b>	<b>3,70</b>	<b>0,19</b>	<b>9,10</b>	<b>31,67</b>	<b>2,20</b>	<b>191,67</b>	<b>355,66</b>	<b>91,19</b>	<b>6,49</b>	<b>692,71</b>
<b>(ДЕНЬ 8) СРЕДА</b>																					
181	Каша манная молочная жидкая	200	153,50	6,02	2,72	4,05	0,30	33,37	25,31	8,06	0,44	2,66	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	194,01
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

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
ПП	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>620,00</b>	<b>468,96</b>	<b>14,49</b>	<b>3,47</b>	<b>6,56</b>	<b>1,64</b>	<b>109,80</b>	<b>56,73</b>	<b>53,07</b>	<b>4,88</b>	<b>4,37</b>	<b>0,17</b>	<b>12,34</b>	<b>32,70</b>	<b>1,43</b>	<b>182,60</b>	<b>223,41</b>	<b>57,22</b>	<b>5,59</b>	<b>556,24</b>

**(ДЕНЬ 9) ЧЕТВЕРГ**

278	Тефтели мясные паровые	100	50,27	6,93	4,60	7,47	0,27	11,07	2,53	8,53	2,80	1,47	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00	139,20
309	Макароны отварные с маслом	150	106,40	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
388	Напиток из плодок 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
ПП	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>590,00</b>	<b>603,57</b>	<b>17,25</b>	<b>4,60</b>	<b>16,02</b>	<b>8,82</b>	<b>101,31</b>	<b>44,14</b>	<b>57,16</b>	<b>11,85</b>	<b>4,45</b>	<b>0,19</b>	<b>109,37</b>	<b>23,33</b>	<b>3,17</b>	<b>80,66</b>	<b>278,23</b>	<b>88,40</b>	<b>7,30</b>	<b>578,30</b>

**(ДЕНЬ 10) ПЯТНИЦА**

222	Пудинг из творога, запечённый	180	95,60	25,02	16,92	17,28	2,16	36,18	25,38	10,80	2,52	3,42	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62	400,32
ПП	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
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
ПП	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>540,00</b>	<b>385,30</b>	<b>30,81</b>	<b>18,34</b>	<b>18,76</b>	<b>2,64</b>	<b>83,54</b>	<b>53,09</b>	<b>30,45</b>	<b>5,69</b>	<b>4,96</b>	<b>0,19</b>	<b>10,19</b>	<b>113,00</b>	<b>2,81</b>	<b>336,93</b>	<b>467,70</b>	<b>83,87</b>	<b>4,68</b>	<b>626,16</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2 915,00</b>																			

СТОИМОСТЬ

Зав. производством  
Бухгалтер

*Старцева*

Старцева М.Н.  
Олещкова И.Н.