Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ с.Найфельд»
_____ Т.Б.Чапляева

Согласовано:

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
в МКОУ «СОШ с.Найфельд»
Биробиджанского муниципального района

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 День	№311	Каша пшенная молоч.с м/сл	180/5	6,5	8,0	30,7	221
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	№747	Сосиска запеч.в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	№847	Фрукт - яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
				16,7	**17,78**	**95,1**	**611**
2 день	№ 423	Бефстроганов	80/50	22,5	28,0	6,0	366
	№332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№64	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84
	№3	Бутерброд с масл.сыром	40/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				40,1	**54,9**	**86,3**	**1007,3**
3 день	№413	Сосиска отварная с масл	70/2	10,0	21,7	0,8	238
	№ 297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,9	6,9	47,5	276
	№16	Салат из св.огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№741	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				24,8	**40,4**	**89,0**	**824,3**
4 день	№437	Гуляш из филе куриного	60/50	17,3	18,1	3,2	245
	№332	Макароны отв.с масл	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	№3	Салат из зел.горошка	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	№693	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	98
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
				33,4	**39,08**	**83,2**	**821,3**
5день	№ 451	Котлета из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	№297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,8	8,1	47,4	309
	№19	Салат из св.помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Пряник	40	4,8	5,1	36,4	209
	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				32,0	**42,2**	**114,1**	**968,3**

6 день	№413	Колбаса отварная с масл	50/2	10	21,7	0,8	238
	№332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	№7	Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№769	Булочка «Домашняя»	100	5,2	7,2	36,1	231
	№685	Чай с сахаром	200	4,4	1,6	30,8	150
				27,8	**43,0**	**114,6**	**956,3**
7 день	№451	Котлета из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	№297;593	Рис отварной с соусом	150/5	4,3	4,7	44,1	240
	№43	Салат из свежей капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Кекс	50	4,8	5,1	36,4	209
	№639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
				26,9	**38,9**	**137,5**	**1005,9**
8 день	№413	Сосиска отв. с маслом	70/2	10,6	2,4	10,6	139
	№ 297;593	Каша гречневая с соусом	150/5	3,7	11,1	26,8	224
	№19	Салат из св.помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№1	Бутерброд с маслом	40/10	4,1	17	24,3	269
	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				19,8	**38,1**	**76,7**	**768,3**
9 день	№462	Тефтели из филе кур	80	9,2	13,0	10,7	197
	№ 520	Картофельное пюре с мас	180	10,8	8,1	47,4	309
	№45	Салат из кв.капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Печенье	40	4,8	5,1	36,4	209
	№692	Кофейный напит.с молок	200	2,9	2,8	14,9	94
				29,5	**37**	**154,6**	**923,3**
10 День	№371	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125
	№ 297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	№20	Салат из св.помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№1	Бутерброд с маслом слив	40/10	4,1	17	24,3	269
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				27,7	**35,2**	**83,2**	**767,3**
		Итого за 10 дней		**278,9**	**386,76**	**1034,7**	**8659,3**

Т.Б.Чапляева

Примерное десятидневное меню рационов питания
обучающихся старше 11 лет и обучающихся получающих обед
в МКОУ «СОШ с. Найфельд»
Биробиджанского муниципального района

День: первый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
311	Каша молочная пшенная с маслом и сахаром	200/6,6	7.22	10.88	38.32	275.43
3	Бутерброд с маслом и сыром	40+10+20	13.78	12.64	60.11	394.35
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.4	19.9	113.22
	Итого:		**23.9**	**23.92**	**132.33**	**811**
	Обед					
187/637	Щи со св.капустой,мясом	200/35	17.23	14.11	6.3	222.49
259/637	Жаркое по домашнему	100/25	8.1	11.29	13.72	228
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	50	3	0.4	19.9	113.22
	Итого:		**25.53**	**25.4**	**53.92**	**591.71**
	Всего		**49.43**	**49.32**	**186.25**	**1402.71**

День: второй

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
423	Бефстроганов	80	22.5	28	6	366
332	Рожки отварные с маслом слив.	200/6	7.22	5.76	43.78	255.6
833	Соус красный	50	0.5	2.1	3.4	28
	Хлеб пшеничный	50	3	0.4	19.9	113.22
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
64	Салат из свеклы	80	1.1	6.6	5.3	84
	Итого:		**34.02**	**42.86**	**92.38**	**874.82**
	Обед					
54	Суп с клецками,мясом	200/25	2.13	3.2	15.46	205.86
692	Плов с курицей	150/20	9.75	10.95	52.8	378
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	50	3	0.4	19.9	113.22
	Итого:		**15.08**	**14.55**	**102.16**	**725.08**
	Всего		**49.1**	**57.41**	**194.54**	**1599.9**

День: третий

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
16	Салат из свежих огурцов	80	0.6	3.6	2.4	44
291.833	Рис отварной,соус красный	200/50	5.73	4.7	58.8	331.2
413	Сосиска отварная с масл.сл.	70/2	10	2.4	10.6	238
686	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.3	37
	Хлеб пшеничный	50	3	0.4	19.9	113.22
	Итого:		**19.43**	**11.1**	**101**	**763.42**
	Обед					
82/637	Борщ со св.капустой,с курицей	150/25	6.05	4.58	4.94	84.46
302	Каша гречневая	100	5.75	4.06	25.76	162.5
833.29	Соус красный с курицей	50/25	0.5	2.1	5.27	210.98
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	50	3	0.4	19.9	113.22
	Итого:		**15.5**	**11.14**	**69.87**	**599.16**
	Всего:		**34.93**	**22.24**	**170.87**	**1362.58**

День: четвертый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
3	Салат из зеленого горошка	80	2.6	8	8.1	116
309	Макаронные изделия отвар. с м/сл	200/6	7.22	5.76	43.78	255.56
437	Гуляш из филе куриного	60	17.3	18.1	3.2	245
833	Соус красный	50	0.5	2.1	3.4	28
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**30.3**	**34.36**	**104.06**	**826.92**
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.8
309,833,6	Рожки,соус с курицей	100/50/25	14.42	13.87	60.93	411.8
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**24.21**	**20.99**	**106.3**	**657.6**
	Всего:		**54.51**	**55.35**	**210.36**	**1484.52**

День: пятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
297	Каша гречневая с соусом	180/50	12.96	9.72	56.88	370.8
451	Котлета из филе куриного	80	15	21.4	15.5	316
686	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.3	37
19	Салат из свежих помидор	80	0.7	3.6	3.6	51
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**31.46**	**35.12**	**105.18**	**858.8**
	Обед					
102	Суп гороховый с курицей	150/25	8.61	4.79	9.91	117.67
291	Плов из курицы	100/25	6.5	7.3	35.2	252
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**18.01**	**12.49**	**79.01**	**481.67**
	Всего		**49.47**	**47.61**	**184.19**	**1340.47**

День: шестой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
413	Колбаса отварная с м/сл	70/2	14	30.4	1.12	333.2
309	Макаронные изделия отвар.с м/сл	200/6	7.22	5.76	43.78	255.56
7	Икра кабачковая	80	1	3.8	5.4	59
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
			25.4	**40.36**	**95.88**	**830.12**
	Обед					
187/637	Щи со св.капустой,курицей	200/35	17.23	14.11	6.3	222.49
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	150/25	12.15	16.93	20.58	342
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**32.28**	**31.44**	**60.78**	**676.49**
	Всего		**57.68**	**71.8**	**156.66**	**1506.61**

День: седьмой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
43	Салат из св. кап. с зел. горошком	80	1.7	3.6	19.78	149.78
255	Котлеты из филе куриного	80	15	21.4	15.5	316
297.593	Рис отварной с соусом	200/50	5.73	4.7	58.8	331.2
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	Хлеб	40	0.6	0.4	19.9	48.3
	Итого:		**23.51**	**30.1**	**139.66**	**943.64**
	Обед					
209	Суп с фрикадельками	200	7.77	6.08	18.12	158.4
312	Картофельное пюре	150	9	6.75	39.5	257.5
290.833	Соус красный с курицей	50/25	17	13.68	5.27	210.98
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**36.67**	**26.91**	**96.79**	**738.88**
	Всего		**60.18**	**57.01**	**236.45**	**1682.52**

День: восьмой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
19	Салат из свежих помидор	80	0.7	3.6	3.6	51
297.593	Каша гречневая с соусом	180/50	12.96	9.72	56.88	370.8
413	Сосиска отварная	70	10.6	2.4	10.6	139
686	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.3	37
	Хлеб	40	0.6	0.4	19.9	48.3
	Итого:		**24.96**	**16.12**	**100.28**	**646.1**
	Обед					
102	Суп с фасолью с курицей	200/25	12.16	11.36	9.12	248.89
321	Рагу овощное с курицей	150/25	3.05	14.66	19.25	221.33
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**18.11**	**26.42**	**62.27**	**582.22**
	Всего		**43.07**	**42.54**	**162.55**	**1228.32**

День: девятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
462	Тефтели из филе куриного	80	9.2	13	10.7	197
312	Картофельное пюре с м/сл	200/5	12	9	52.7	343.33
833	Соус красный	50	0.5	2.1	3.4	28
43	Салат из св. кап. с зел. горошком	80	1.7	3.6	19.78	149.78
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	0.6	0.4	19.9	48.3
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	Итого:		**24.18**	**28.1**	**146.16**	**892.77**
	Обед					
82/637	Борщ со св.капустой,с курицей	150/25	6.05	4.58	4.94	84.46
37	Рожки отварные,соус с курицей	100/50/25	14.42	13.87	60.93	411.8
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	2.7	0.4	19.9	84
	Итого:		**23.37**	**22.76**	**97.69**	**717.06**
	Всего		**47.55**	**50.86**	**243.85**	**1609.83**

День: десятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
371	Рыба припущенная	80	18	5.7	0.5	125
297.593	Рис отварной с соусом	200/50	5.73	4.7	58.8	320
	Хлеб	50	3.3	0.4	19.9	87
349	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
20	Салат из св.помидор и св. огурцов	80	0.6	3.8	2.9	48
	Итого:		**28.11**	**14.6**	**107.78**	**678.36**
	Обед					
54	Суп с клецками,мясом	200/25	2.13	3.2	15.46	205.86
302	Каша гречневая	100	5.75	4.06	25.76	162.5
833	Соус красный с курицей	50/25	17	13.68	5.27	210.98
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Хлеб	40	0.37	0.4	19.9	90.59
	Итого:		**25.45**	**21.34**	**80.39**	**697.93**
	Всего		**53.56**	**35.94**	**188.17**	**1376.29**

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	
	Б	**Ж**	**У**		
1	49.43	49.32	186.25	1402.71	
2	49.1	57.41	194.54	1599.9	
3	34.93	22.24	170.87	1362.58	
4	54.51	55.35	210.36	1484.52	
5	49.47	47.61	184.19	1340.47	
6	57.68	71.8	156.66	1506.61	
7	60.18	57.01	236.45	1682.52	
8	43.07	42.54	162.55	1228.32	
9	47.55	50.86	243.85	1609.83	
10	53.56	35.94	188.17	1376.29	
Итого:	**499.48**	**490.08**	**1933.89**	**14593.75**	
СРЕДНЕЕ	***49.95***	***49.01***	***193.39***	***1459.38***	
	45-54	***46-55***	***191-229***	***1356-1627***	