

Утверждаю: директор МБОУ Сохрановская СОШ
Е.А. Чеснокова
" 09 сентября " 2020 г.
лет

Примерное меню рационов питания учащихся 7-18 лет

в МБОУ Сохранивская СОШ

№ ре-цеп-тур	наименование блюда										Жиры	Общие угле-воды, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Минеральные вещества, мг								Энергетическая ценность, ккал
	вы-ход, г	Вода, г	Белки, г	общ	жив.	общ	раст.	Зла, г	Витамины, мг	Ca					P	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)																							
Завтрак																							
101	Суп картофельный с рисом	300	263,12	2,39		3,29	14,68		11,43	3,24	2,04	2,70	0,12	11,10			32,36	67,84	27,61	1,02	104,00		
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53			9,47		9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40		
пр	Печенье	40	30,4	3,4		2,26	1,32	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0	0	13	0,26	16,4	34,8	6	0,4	165,8		
пр	Хлеб пшеничный	50	19	3,95		0,5	0,5	24,15	1,05	23,1	1,65	0,75	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9		
Итого за завтрак																							
590			511,62	10,27	0	6,05	1,82	62,24	16,84	45,39	4,36	3,84	0,17	11,37	13	0,91	73,86	168,27	61,84	4,1	426,7		
обед																							
268	Котлета из говядины с маслом	100/10	52,90	15,84	13,46	22,54	5,32	13,22	0,07	12,68	0,54	4,96	0,06		40,00	3,26	12,82	169,76	30,60	2,70	322,00		
312	Пюре картофельное	200	158,48	4,09	0,87	6,40	0,67	27,25	2,63	24,62	2,32	1,46	0,19	24,21		0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	183,00		
пр	Хлеб пшеничный	25	9,5	1,975		0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025			0,325	57,5	21,75	8,25	27,5	58,375		
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17,625	2,8		0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	164,058	0,232		0,09	0,09	32,014	30,964	1,052	2,592	0,584	0,016	0,8		0,508	32,48	23,44	17,46	0,698	132,8		
70	Огулец соленый	75	69,525	0,6		0,075	0,075	1,275	1,2	0,075	0,6	2,925	0,015	2,625		0,075	17,25	18	10,5	0,45	7,5		
Итого за обед																							
860			472,084	25,533	14,33	29,907	6,955	110,536	36,5899	73,481	10,879	11,156	0,352	27,639	40	4,86	180,85	401,41	116,31	34,244	818,625		
Итого за день																							
			983,70	35,80	14,33	35,96	8,78	172,78	53,43	118,87	15,24	15,00	0,52	39,01	53,00	5,77	254,71	569,68	178,15	38,34	1245,33		
День 2 (вторник)																							
Завтрак																							
401	Оладьи со ступенной	170	65,16	12,96	4,23	12,48	9,07	72,58	19,50	53,08	3,57	3,11	0,24	0,75	32,50	5,55	188,98	231,00	55,96	2,14	454,00		
379	Кофейный напиток	200	177,40	3,17	0,20	2,68	0,10	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13	100,60		
Итого за завтрак																							
370			242,56	16,126	4,43	15,158	9,17	88,526	35,38	53,146	3,614	3,87	0,284	2,05	52,5	5,55	314,76	321	69,96	2,274	554,6		
обед																							
261	Печень тушеная в соусе (свиная)	80/50	56,99	10,6	10,17	7,056	3,83	20,96	0,248	1,84	1,152	3,096	1,152	19,816	1869	2,072	20,49	196,44	13,46	10,8	128		
202	Макаронны отварные	200	148,05	7,36	0,05	6,02	1,05	35,26	0,20	33,77	3,26	0,06	0,07			1,29	6,48	45,96	29,60	1,47	224,60		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	164,058	0,232		0,09	0,09	32,014	30,964	1,052	2,592	0,584	0,016	0,8		0,508	32,48	23,44	17,46	0,698	132,8		
пр	Хлеб пшеничный	25	9,5	1,975		0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025			0,325	57,5	21,75	8,25	27,5	58,375		
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17,625	2,8		0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95		
75	Икра свекольная	100	70,42	2,37		0,102	0,102	22,87	22,349	0,276	4,23	2,114	0,026	5,67		20,1	59,22	60,92	30,144	1,697	185,3		
Итого за обед																							
905			466,645	25,333	10,224	14,068	5,868	147,879	55,486	71,988	16,055	7,075	1,343	26,286	1869	24,747	187,67	401,51	111,414	43,719	844,025		
Итого за день																							
			709,21	41,46	14,65	29,23	15,04	236,41	90,87	125,13	19,67	10,95	1,63	28,34	1921,50	30,30	502,43	722,51	181,37	45,99	1398,63		

День 3(среда)																						
		Завтрак																				
103	Суп картофельный с мак изделий	300	265,08	3,27		3,36	3,36	2,54	3,30	21,24	2,37	1,38	0,18	9,90		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48	
пр	Вафля	40	30,40	3,40		2,26	1,32	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26		13,00	0,26		16,40	34,80	6,00	0,40	165,80	
пр	Хлеб пшеничный	50	19	3,95		0,5	0,5	24,15	1,05	23,1	1,65	0,75	0,05		0,65		11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
	Итого за завтрак	390	314,48	10,62	0	6,12	5,18	40,63	7,43	55,2	4,56	2,39	0,23	9,9	13	2,38	46,14	154,56	51,36	2,12	424,18	
		обед																				
294	Котлета рубленая из птицы	80	35,71	12,72				13,26	2,06	11,20	0,64	5,70	0,08	1,60			47,58	7,92	16,80	1,39	283,20	
125	Картофель отварной	150/5	116,501	2,982		0,056	5,846	20,652	1,447	21,892	2,067	2,185	0,163	21,287	29,524	0,222	20,165	82,357	29,997	1,211	155	
70	Огурец соленный	75	69,525	0,6		0,075	0,075	1,275	1,2	0,075	0,6	2,925	0,015	2,625		0,075	17,25	18	10,5	0,45	7,5	
пр	Хлеб пшеничный	25	9,5	1,975		0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025		0,325		57,5	21,75	8,25	27,5	58,375	
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17,625	2,8		0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05		0,45		11,5	53	12,5	1,55	114,95	
342	Компот из свежих яблок	200	85,428	0,08		0,08	0,08	13,94	13,776	0,16	0,36	0,112	0,006	0,45		0,04	7,09	2	2,75	0,476	57,3	
	Итого за обед	785	334,289	21,157	4,04	26,761	5,306	85,906	20,212	68,377	8,492	12,143	0,339	25,962	119,764	3,576	161,085	185,027	80,797	32,579	676,325	
	Итого за день		648,77	31,78	4,04	32,88	10,49	126,54	27,64	123,58	13,05	14,53	0,57	35,86	132,76	5,96	207,23	339,59	132,16	34,70	1100,51	
		День 4(четверг)																				
		Завтрак																				
6	Бутерброд с колбасой	50	19,26	5,3		3,02	8,26	0,24	0,23	14,59	0,8	1,47	0,09			0,45	11,2	59,9	9,2	0,77	155	
376	чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
	Итого за завтрак	250	218,36	5,83		3,02	8,26	0,24	24,29	9,7	14,59	0,93	1,6	0,09	0,27	0	0,45	24,8	82,03	20,93	2,9	195
		обед																				
267	Шницель рубленый из говядины	100	36,71	17,29		15,59	35,79	6,60	8,23	0,53	7,70	1,05	0,94	0,09				15,86	180,85	27,96	3,30	426,25
47	Салат из квашеной капусты	60	0,06	1,025			3,003	3,003	5,075	5,015	0,06	1,209	1,675	0,014	11,886		9,24	31,346	20,372	9,607	0,401	51,42
304	Рис отварной	150	102,483	3,348		0,053	5,375	0,53	36,684	0,378	36,306	1,542	0,497	0,026		0,282	1,365	60,945	16,335	0,527	209,7	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	164,058	0,232			0,09	0,09	32,014	30,964	1,052	2,592	0,584	0,016	0,8		0,508	32,48	23,44	17,46	0,698	132,8
пр	Хлеб пшеничный	25	9,5	1,975			0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025		0,325	57,5	21,75	8,25	27,5	58,375	
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17,625	2,8			0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05		0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95	
	Итого за обед	785	330,44	26,668	15,641	45,056	11,023	118,773	38,607	80,168	11,218	4,919	0,219	12,686	39,625	15,205	150,054	360,357	92,115	33,976	993,495	
	Итого за день		548,80	32,50	18,66	53,32	11,26	143,06	48,31	94,76	12,15	6,52	0,31	12,96	39,63	15,66	174,85	442,39	113,05	36,88	1188,50	

[illegible][illegible][illegible]

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения, руб.	Сумма, руб.	№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения, руб.	Сумма, руб.
202	Макароны отварные	кг	200	7,36	148,05	202	Макароны отварные	кг	200	7,36	148,05
278	Тефтели из говядины с соусом	шт	115/50	80,57	9265,24	278	Тефтели из говядины с соусом	шт	115/50	80,57	9265,24
389	Сок фруктовый	л	200	161,4	32280,00	389	Сок фруктовый	л	200	161,4	32280,00
419	Хлеб пшеничный	кг	25	9,5	237,50	419	Хлеб пшеничный	кг	25	9,5	237,50
420	Хлеб ржано- пшеничный	кг	50	17,625	881,25	420	Хлеб ржано- пшеничный	кг	50	17,625	881,25
75	Икра свекольная	кг	100	70,42	7042,00	75	Икра свекольная	кг	100	70,42	7042,00
	Итого за обед		940		487567,23		Итого за обед		940		487567,23
	Итого за день				101185,31		Итого за день				101185,31

День 7 (вторник)

Завтрак																				
картоны отварные	200	148,89	7,14		10,50	10,50	39,90	1,47	38,43	2,31	1,26	0,08		2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66	
Хлеб пшеничный	50	19	3,95		0,5	0,5	24,15	1,05	23,1	1,65	0,75	0,05		0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9	
Икра кабачковая	100	72,01	2,73		7,19	7,19	14,55	111,22	3,23	1,73	1,79	0,04	4,68	40,40	90,93	55,80	18,11	0,74	133,80	
Итого за завтрак	350	239,903	13,821	0	18,187	18,187	78,595	113,742	64,764	5,69	3,804	0,168	4,676	0	43,78	119,233	147,603	45,106	2,341	533,36

обед

	100/50	146,12	19,5	18,12	9,9	8,92	7,6	7,32	0,28	1,74	15,14	0,1	7,46	11,64	5,04	78,14	324,38	97,06	1,7	210
229 Рыба тушеная с овощами	200	121,00	3,08	0,04	2,33	2,33	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
312 Пюре картофельное	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
349 Компот из смеси сухофруктов	25	9,5	1,975		0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025			0,325	57,5	21,75	8,25	27,5	58,375
пр Хлеб пшеничный	50	17,625	2,8		0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
пр Хлеб ржано- пшеничный	60	50,058	1,95	0,024	2,238	0,126	3,606	1,65	1,944	3,204	1,434	0,042	6,54	12	0,162	16,008	41,478	13,59	0,474	42,6
131 Зеленый горошек (консервированный)																				
Итого за обед	885	491,10	30,465	18,184	15,568	10,146	114,371	49,245	65,114	14,499	22,049	1,397	18,55	56,79	6,327	207,238	563,558	191,1	33,044	732,035
Итого за день		731,01	44,29	18,18	33,76	28,33	192,97	162,99	129,88	20,19	25,85	1,57	23,23	56,79	50,11	326,47	711,16	236,21	35,39	1265,40

День 8 (среда)

		Завтрак																				
222	Оладьи дрожжевые	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	39,40	1,62	400,32	
пр	Молоко стуч с сах 5,0%	20	6,20	1,42	1,42	1,00		11,04	11,04			0,36	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84	
379	Кофейный напиток	200	177,40	3,17	0,20	2,68	0,10	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13	100,60	
	Итого за завтрак	400	279,2	29,606	18,54	20,958	2,26	63,166	52,3	10,866	2,564	4,54	0,164	1,86	133	1,46	423,18	474,2	60,2	1,794	559,76	

обед

	250/50	235,5	32,4	27,92	36,18	11,4	33,16	4,88	28,28	3,44	9,32	0,24	13,52		6,2	61	411,5	84,96	7,72	590
259 Жаркое по домашнему	75	69,525	0,6		0,075	0,075	1,275	1,2	0,075	0,6	2,925	0,015	2,625		0,075	17,25	18	10,5	0,45	7,5
70 Огурец соленый	200	85,428	0,08		0,08	0,08	13,94	13,776	0,16	0,36	0,112	0,006	0,45		0,04	7,09	2	2,75	0,476	57,3
342 Компот из свежих яблок	25	9,5	1,975		0,25	0,25	12,075	0,525	11,55	0,825	0,375	0,025			0,325	57,5	21,75	8,25	27,5	58,375
пр Хлеб пшеничный	50	17,625	2,8		0,55	0,55	24,7	1,2	23,5	4	0,85	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	114,95
пр Хлеб ржано- пшеничный																				
Итого за обед	850	417,578	37,855	27,92	37,135	12,355	85,15	21,581	63,565	9,225	13,582	0,336	16,595	0	7,09	154,34	506,25	118,96	37,696	828,125
Итого за день		696,78	67,46	46,46	58,09	14,62	148,32	73,88	74,43	11,79	18,12	0,50	18,46	133,00	8,55	577,52	980,45	179,16	39,49	1387,89

День 9(четверг)

[illegible][illegible]

День 10 (пятница)

День 10 (пятница)

обед

[illegible]