

СОГЛАСОВАНО

Начальник Плесецкого ТО УРПН
по Архангельской области

_____ В.Г.Корзун

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Средняя школа №3»

Т.И.Гарасенко



Утвердить десятидневное меню для организации питания обучающихся от 7-11 лет и 12-18 лет.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №3 города Няндомы»

164200, Архангельская область, г.Няндомы, ул. 60 лет Октября д.20-А

Тел.8(81838)6-28-09

E-mail: shkola32008@rambler.ru

Возрастная категория: с7-11 12 -18 лет.

День 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
сок натур.	200	75,50	0,2	0,05	15,01	0,00	0,03	0,60	0,00	94,00	13,04	221,00	1,00	
каша геркулесовая	150	278,50	9,15	4,25	26,40	0,01	0,06	2,00	0,90	45,25	6,20	159,10	0,10	№4
яблоко	100	123,00	4,50	1,50	1,14	0,30	0,30	0,20	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на завтрак	485,00	579,00	16,85	6,30	65,65	0,31	0,39	2,80	2,90	148,25	24,44	394,10	1,10	
Обед														
компот из кураги	200	76,00	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	13,04	221,00	1,00	№ 638
суп овощной	200	136,84	2,55	1,95	13,84	0,02	0,20	7,50	0,20	61,30	7,60	2,50	0,30	№135
греча отв.	150	105,20	3,87	8,90	26,13	0,00	0,03	0,90	0,30	95,60	10,12	10,00	0,90	№509
гуляш из печени	80	265,00	14,30	19,14	30,43	0,03	0,05	8,90	2,00	152,00	43,50	75,00	1,10	№430
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
салат из помидор и огурцов	100	125,50	1,21	4,75	18,75	0,06	0,05	15,30	0,60	112,00	46,30	113,20	2,80	№20
Итого на обед	765,00	810,54	25,13	35,29	127,26	0,11	0,33	33,20	3,10	451,90	125,56	435,70	6,10	
Итого за день		1389,54	41,98	41,59	192,91	0,42	0,72	36,00	6,00	600,15	150,00	829,80	7,20	

День 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
чай с лимоном	200,00	43,32	5,2	1,6	1,6	0	0,03	0,02	0	0	10,6	0,8	0,41	№ 686
омлет натуральный	200	386,00	7,61	12,90	37,83	0,00	0,00	1,00	0,00	60	7,0	0	0,00	№340
салат из св. капусты	100	105,50	1,21	4,75	18,75	0,02	0,05	5,30	1,40	112	12,3	13,20	0,30	№40
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на завтрак	535,00	593,5	12,02	18,2	79,68	0,02	0,05	6,3	1,4	179	24,25	27,6	0,3	
Обед														
компот из сухофр.	200	76,00	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	19,25	721,00	1,00	№638
суп гороховый	250	178,50	2,04	1,56	11,07	0,00	0,20	0,00	0,20	0,0	0,0	0,3	0,00	№139
рис отв.	150	120,00	8,61	11,20	42,22	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	45,00	34,00	0	№511
кура отварная в соусе	50	229,00	12,31	8,63	9,00	0,0	0,12	14,00	0,00	50	34,0	15,00	1,70	№487
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
салат "Витаминный"	100	125,50	1,31	4,75	18,75	0,37	0,33	15,10	4,40	312	22,5	13,20	3,80	№40
Итого на обед	785,00	831,00	27,47	26,69	119,2	0,40	0,67	29,70	4,60	408,00	125,75	797,50	6,90	
Итого за день		1424,5	39,5	44,9	198,8	0,42	0,72	36,0	6,0	587,0	150,00	825,1	7,20	

День 3

Сезон:осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
какао с молоком	200	149	3,77	3,9	25,78	0,03	0,04	1,3	0,17	123	21,64	116,2	0,31	№ 693
булочка бутербр. с сыром	50/20	197,50	9,08	8,60	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	26,00	86,00	0,60	№25
Каша манная жидкая на молоке	200	188,00	8,33	3,73	5,4	0,05	0,1	2,04	0,5	195,2	27,06	166,81	0,41	№4
груша	100	70,00	1,20	1,50	1,14	0,30	0,20	0,20	2,00	2,00	0,20	250,00	0,00	
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на завтрак	555,00	534,50	21,18	16,23	47,03	0,08	0,14	3,34	0,67	439,80	74,70	633,01	1,32	
Обед														
компот из изюма	200	76,00	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	13,04	221,00	1,00	№ 638
суп карт. с макаронами	250	152,50	3,75	9,80	42,75	0,00	0,03	10,00	0,00	0,20	2,66	0,10	1,50	№140
картоф. пюре	150	148,02	2,34	8,71	23,79	0,00	0,00	1,01	0,00	113,59	11,10	0,00	0,25	№
котлета мясная	75	145,00	7,30	9,14	30,43	0,03	0,05	8,90	4,20	52,00	12,50	15,00	1,13	№
винегрет	100	125,00	5,96	2,00	3,00	0,31	0,50	12,15	0,50	8,20	31,00	23,00	2,00	№71
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на обед	810,00	748,52	22,55	30,20	138,08	0,34	0,58	32,66	4,70	204,99	75,30	273,10	5,88	
Итого за день		1283,02	43,73	46,43	185,11	0,40	0,73	34,00	5,37	644,79	152,00	906,11	7,05	

День 4

Сезон:осенне-зимний

Возраст категория-7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийнс	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
какао с молоком	200	149	3,77	3,9	25,78	0,03	0,04	1,3	0,17	123	21,64	116,2	0,31	№ 693
каша пшенная	200	122,56	10,66	9,32	19,16	0,00	0,02	1,30	0,01	66,34	15,92	106,64	0,25	№ 4
хлеб ржано-пшеничн.	35	54,30	1,98	0,36	10,26	0,00	0,05	0,00	0,20	10,50	7,10	47,40	1,17	
яблоко	100	123,00	4,50	1,50	1,14	0,30	0,30	0,20	2,00	2,00	0,20	0,00	0,00	
Итого на завтрак	535,00	448,86	20,91	15,08	56,34	0,33	0,41	2,80	2,38	201,44	44,86	270,24	1,73	
Обед														
чай с сахаром	200	57,00	0,20	0,05	15,01	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	4,40	8,24	0,87	№ 685
уха из трески с п. кр.	200	131,50	2,55	1,95	13,84	0,00	0,02	12,60	0,29	56,00	8,81	0,00	0,50	№181
картоф. пюре	200	148,02	2,34	8,71	23,79	0,00	0,00	1,01	0,00	13,59	11,10	0,00	0,25	№520
тефтели мясные	75	112,17	9,40	13,40	35,60	0,00	0,00	4,39	0,00	30,29	51,23	510,00	0,08	№461
салат "Витаминный"	100	125,50	1,31	4,75	18,75	0,09	0,24	15,10	3,05	312	22,5	13,20	2,60	№40
хлеб ржано-пшеничн.	35	54,30	1,98	0,36	10,26	0,00	0,05	0,00	0,20	10,50	7,10	47,40	1,17	
Итого на обед	810,00	628,49	17,78	29,22	117,25	0,09	0,31	33,20	3,62	427,63	105,14	578,84	5,47	
Итого за день		1077,35	38,69	44,30	173,59	0,35	0,70	34,00	5,50	629,07	148,00	849,08	7,00	

День 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория-7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
какао с молоком	200	149	3,77	3,9	25,78	0,03	0,04	1,3	0,17	123	21,64	116,2	0,31	№ 693
Каша пшенная	200	122,56	10,66	9,32	19,16	0,00	0,02	1,30	0,01	66,34	15,92	106,64	1,25	№ 4
йогурт	90	150,00	8,00	9,00	10,00	0,00	0,05	4,00	0,00	104,00	14,49	117,00	0,87	
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на завтрак	525,00	523,56	25,63	22,77	78,04	0,03	0,11	6,60	0,18	299,94	57,05	353,84	2,43	
Обед														
компот из яблок	200	74,50	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	19,25	521,00	0,30	№638
щи из св. капусты	250	152,00	4,42	1,40	7,16	0,00	0,04	12,00	0,02	0,03	14,00	4,00	0,07	№124
запеканка карт. с мясом	150	156,00	6,20	5,50	39,25	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	32,00	0,50	0,60	№478
салат "Летний"	100	125,50	1,31	4,75	18,75	0,37	0,05	15,10	3,80	312,00	22,50	13,20	3,80	№38
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
яблоко	100	123	4,50	1,5	1,14	0,20	0,50	0,2	2,00	2	0,2	0	0,00	
Итого на обед	835,00	733,00	19,63	13,70	104,41	0,12	0,61	29,40	5,82	345,03	92,95	552,70	4,77	
Итого за день		1256,56	45,26	36,47	182,45	0,42	0,72	36,00	6,00	644,97	150,00	906,54	7,20	

День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Техн карта
Завтрак														
Какао с молоком	200	149	3,77	3,9	25,78	0,03	0,04	1,3	0,17	123	21,64	116,2	0,31	№ 693
Каша пшеничная	200	222,56	10,66	9,32	49,16	0,08	0,23	2,73	0,39	266,34	15,92	306,64	1,25	№ 4
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0	0,06	0	0,45	9,5	6,5	32,5	0,6	№457
Масло сливочное	10	74,8	0,05	6,25	0,08	0,1	0	0	0,01	1,2	0,04	1,9	0,02	№1
Итого на завтрак	460,0	428,36	14,46	17,02	74,94	0,18	0,29	2,73	0,85	277	22,5	341,0	1,87	
Обед														
Чай сладкий	200	57,00	0,20	0,05	15,01	0,00	0	0,1	0,08	5,25	4,4	8,24	0,87	№ 685
Салат из огурцов с раст	100	85,00	0,7	3,08	2,29	0,05	0,03	6,8	0,18	31,28	12,98	39,21	0,62	№ 20
Рассольник на мясном б	200	149,22	2,07	7,21	13,78	0,07	0,1	7,67	1,70	25,1	11,66	60,57	0,75	№ 130
Запеканка картофельна	150	435,27	20,63	9,73	52,04	0,04	0,20	17,3	2,73	47,28	67,85	340,18	1,54	№ 478
Соус белый осн.	40	26,7	0,81	3,7	2,44	0,05	0,01	0,1	0,09	12,49	1,67	21,12	0,07	№ 582
хлеб ржано-пшеничн.	35	54,3	1,98	0,36	10,26	0	0,05	0	0,2	10,5	7,1	47,4	1,17	
Итого на обед	725,0	750,49	26,19	24,08	80,81	0,21	0,39	31,87	4,9	126,65	101,26	508,48	4,15	
Итого за день		1178,85	40,65	41,10	155,75	0,41	0,71	34,60	5,90	404	151	850	7,30	

День 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
кофейный напиток	200	231,90	4,50	1,79	24,50	0,03	0,04	1,16	0,01	113,1	21,6	116	0,40	№693
булочка молочная	100	101,38	11,68	8,60	69,77	0,03	0,04	0,00	0,30	81,20	45,09	248,30	2,45	№747
банан	100	188,00	11,80	12,00	22,60	0,05	0,06	21,68	0,02	50,00	34,17	114,00	1,70	
Итого на завтрак	400,00	521,28	27,98	22,39	116,87	0,11	0,14	22,84	0,33	244,30	100,90	478,50	4,55	
Обед														
чай с лимоном	200	43,32	5,2	1,6	1,6	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,6	0,8	0,41	№ 686
картоф. пюре	120	148,02	2,34	8,71	3,79		0,00	1,01	0,00	113,59	11,10	0,00	0,25	№520
котлета куриная с соусом	75	355,00	3,08	6,07	24,66	0,00	0,08	0,00	5,17	214,00	2,00	315,00	0,40	№498
винегрет	100	125,00	5,96	2,00	3,00	0,31	0,50	12,15	0,50	8,20	31,00	23,00	2,00	№71
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на обед	530,00	730,02	14,58	17,33	54,55	0,31	0,58	13,16	5,67	342,79	49,10	352,00	2,65	
Итого за день		1251,30	42,56	39,72	171,42	0,42	0,72	36,00	6,00	587,09	150,00	830,50	7,20	

День 8

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийно	Белки	Жиры	Углевод	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
Чай сладкий	200	57,00	0,20	0,05	15,01	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	4,40	8,24	0,87	№ 685
запеканка из творога	200	293,00	11,09	14,50	62,49	0,00	0,01	7,40	0,00	8,00	9,00	37,00	0,66	№366
калач северный	75	217,00	9,08	6,36	1,84	0,00	0,13	0,20	1,20	3,50	0,00	16,00	0,02	№737
Итого на завтрак	475,00	567,00	20,37	20,91	79,34	0,00	0,14	7,70	1,28	16,75	13,40	61,24	1,55	
Обед														
компот из сухофр.	200	76,00	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	19,25	721,00	1,00	№638
уха из трески	200	131,50	2,55	1,95	13,84	0,00	0,02	12,60	0,29	56,00	8,81	0,00	0,50	№181
макароны отв.	100	125,00	6,00	6,09	13,50	0,05	0,00	0,00	0,03	1,20	0,04	1,90	0,02	№332
зраза рубленая	75	234,00	7,86	9,33	4,28	0,00	0,23	0,00	0,00	149,20	81,00	36,00	0,33	№428
салат "Летний"	100	125,50	1,31	4,75	18,75	0,33	0,33	15,10	4,40	312,00	22,50	13,20	3,80	№38
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Итого на обед	710,00	794,00	20,92	22,67	88,48	0,38	0,58	28,30	4,72	549,40	136,60	786,10	5,65	
Итого за день		1361,00	41,29	43,58	167,82	0,38	0,69	35,00	6,00	566,15	150,00	847,34	7,40	

День 9

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория-7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
компот из изюма	200	76,00	0,2	0,05	15,01	0,00	0,00	0,60	0,00	24,00	13,04	221,00	1,00	№ 638
ватрушка с повидлом	75	110,00	7,25	3,20	15,68	0,00	0,03	13,00	0,00	87,00	20,00	90,00	0,20	№ 741
йогурт	90	150,00	8,00	9,00	10,00	0,03	0,05	12,00	0,00	124,00	14,00	17,00	0,87	
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
Каша геркулес жидк с м/с	200	110,00	3,72	5,36	13,18	0,08	0,07	1,83	0,39	182,76	56,01	309,66	1	№ 4
Итого на завтрак	600,00	548	22,17	18,11	76,97	0,11	0,15	27,43	0,39	424,76	108,05	651,66	3,07	
Обед														
какао с молоком	200	149	3,77	3,9	25,78	0,03	0,04	1,3	0,17	123	21,64	116,2	0,31	№ 693
суп рассольник	200	107,00	1,92	4,40	14,29	0,07	0,29	0,11	1,20	2,0	0,4	0,0	3,00	№130
макароны отв.	100	125,00	6,00	6,09	13,50	0,05	0,00	0,00	0,03	1,20	0,04	1,90	0	№332
Шницель мясной	75	205,50	6,96	8,80	26,50	0,0	0,00	0,00	3,80	7	5,0	14	0,00	№413
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
салат из св. огурцов	100	78,54	1,56	4,2	5,57	0,16	0,24	7,16	0,37	41,46	9,87	97,26	0,80	№ 20
Итого на обед	710,00	767,04	23,41	27,94	108,7	0,31	0,57	8,57	5,57	181,26	41,95	243,36	4,13	
Итого за день		1315,0	45,6	46,1	185,7	0,42	0,72	36,00	6,0	606,0	150,00	895,0	7,20	

День 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст категория- 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Технол карта
Завтрак														
кисель фрукт.	200	131,00	2,70	1,20	30,75	0,00	0,00	7,00	0,00	46,00	16,00	78,00	2,00	№648
булочка с яблоком	75	150,80	3,20	2,20	5,68	0,00	0,03	6,20	0,63	87,00	31,73	115,02	0,13	№746
каша рисовая	200	278,50	9,15	4,25	26,40	0,00	0,06	2,00	0,90	45,25	6,20	159,10	0,10	№4
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
йогурт	90	150,00	8,00	9,00	10,00	0,03	0,05	12,00	0,00	124,00	14,00	17,00	0,87	
Итого на завтрак	600,00	560,30	15,05	7,65	62,83	0,00	0,09	15,20	1,53	178,25	53,93	352,12	2,23	
Обед														
Чай сладкий	200	57,00	0,20	0,05	15,01	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	4,40	8,24	0,87	№ 685
борщ со св. капустой	200	220,50	5,00	9,80	32,75	0,00	0,16	0,90	0,00	210,60	0,00	326,40	0,03	№110
рис отв.	100	120,00	8,61	11,20	42,22	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	45,00	34,00	0,40	№511
котлета рыбная	75	181,00	9,73	10,41	6,00	0,08	0,11	11,00	0,00	52,00	31,00	0,20	2,00	№388
Соус белый осн.	50	26,70	0,81	3,70	2,44	0,05	0,01	0,10	0,09	12,49	1,67	21,12	0,07	№ 582
хлеб ржано-пшеничн.	35	102,00	3,20	0,55	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	5,00	14,00	0,00	
огурец св.	100	77,00	2,50	3,52	10,60	0,29	0,33	8,70	4,30	116,00	9,00	153,64	1,60	
Итого на обед	760,00	784,20	30,05	39,23	132,12	0,42	0,63	20,80	4,47	418,34	96,07	557,60	4,97	
Итого за день		1344,50	45,10	46,88	194,95	0,42	0,72	36,00	6,00	596,59	150,00	909,72	7,20	