

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 Невьянского ГО  
 Л.В. Каимова  
 (приказ № 124-д от 20 августа 2020 года)



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ  
 ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ(ОСЕНЬ-ЗИМА)**

№ по сбор/к у рец/ту р	Наименование блюда	выход	Химический состав							
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	18	16,1	36	27,7	1,4	0,1	291,6
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>32,6</b>	<b>32,8</b>	<b>201,1</b>	<b>307,9</b>	<b>22,3</b>	<b>6,85</b>	<b>80,74</b>	<b>797,6</b>
<b>Обед</b>										
1/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	1,3	2,1	131
138/94	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	82,1	3,3	0,8	2,1	183,2
413/04	Сосиски отварные с маслом	2шт/50 /10	11,2	31,2	1,7	8,4	4	0,5	-	332
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
638/04	Компот (с\фрукты) с вит С	200	0,6	-	31,4	19,9	7,8	0,4	25	124
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>34,1</b>	<b>45,7</b>	<b>162</b>	<b>183,4</b>	<b>88,8</b>	<b>4,5</b>	<b>29,9</b>	<b>1167,6</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
			<b>31,5</b>	<b>24,4</b>	<b>84</b>	<b>184,9</b>	<b>62,1</b>	<b>21,1</b>	<b>40,4</b>	<b>674,2</b>
<b>обед</b>										
41/1	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
120/94	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/10	5,6	7,5	8,6	60,7	1,3	0,8	22,9	123,7
403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	29,9	49,9	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	744,9
770/772/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
			<b>42,5</b>	<b>64,3</b>	<b>119,6</b>	<b>170,8</b>	<b>181,2</b>	<b>10,2</b>	<b>45,5</b>	<b>1203,9</b>

		<b>3 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	2/03 или3/03	Морковь с яблоками(с кур или изюм)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117
	303/94	Рыба припущенная	100	22,3	7,7	-	21,9	28,5	0,6	1,2	158
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>37</b>	<b>20,7</b>	<b>128,3</b>	<b>134,5</b>	<b>92</b>	<b>3,6</b>	<b>15,2</b>	<b>826,8</b>
		<b>обед</b>									
	тتك	Свекла тушеная	100	2,2	4,1	12,9	54	-	1,8	15,5	96
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гречками	250/10/ 10	8,3	6,9	29,1	7,5	48,6	<sup>14,1</sup>	8,4	207,3
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/94	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,2	21,7	28,3	7,5	0,5	-	79,5
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				<b>30,3</b>	<b>24</b>	<b>163,6</b>	<b>271,7</b>	<b>119,7</b>	<b>19,4</b>	<b>45,9</b>	<b>898,2</b>
		<b>4 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	тتك	Салат из св. огурцов	100	0,8	6,1	2,4	35	13	0,6	8,9	120,2
	439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>28</b>	<b>30,8</b>	<b>78,2</b>	<b>140,6</b>	<b>68,4</b>	<b>3,1</b>	<b>14,2</b>	<b>794,6</b>
		<b>обед</b>									
	тتك	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	50/50	7	5,4	9,3	45,2	11,5	1	48	116
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/15/ 10	4,6	8,5	13,5	49	29,8	1,3	10,8	148,6
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
	534/04	Капуста св.тушеная	180	4,5	8,3	19,3	62,9	28,6	0,9	17,1	169,2
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				<b>40,5</b>	<b>36,5</b>	<b>108,6</b>	<b>210,1</b>	<b>183,5</b>	<b>6,7</b>	<b>82,3</b>	<b>898,2</b>
		<b>5 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
	413/04	Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257
	469/94	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>24,6</b>	<b>40,2</b>	<b>87,9</b>	<b>98,7</b>	<b>56,2</b>	<b>3,9</b>	<b>21,2</b>	<b>795,4</b>

		<b>обед</b>									
	40/97	Салат из св.помидор	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	129/94	Рассольник ленинградский с мясом сметаной	250/10/5	6,2	6,1	20,2	21,2	16,5	0,9	2,4	163,2
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	4,8	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>35</b>	<b>43,2</b>	<b>123,5</b>	<b>129,3</b>	<b>116,6</b>	<b>4,9</b>	<b>40,3</b>	<b>998,3</b>
		<b>6 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
	422/94	Тефтели из говядины с соусом	100/30	14,5	17,2	15,6	48,2	36,7	3,5	3,6	276,1
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				<b>25,7</b>	<b>36,3</b>	<b>123,2</b>	<b>102,3</b>	<b>67,8</b>	<b>5</b>	<b>24,2</b>	<b>889,2</b>
		<b>обед</b>									
	62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88
	151/94	Суп –лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
	413/04	Колбаса отварная с маслом	100/10	12,9	29,5	1,6	12,7	6,9	0,8	-	323
	517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	257,4
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>33,3</b>	<b>49,7</b>	<b>119,2</b>	<b>162,2</b>	<b>91,8</b>	<b>7,6</b>	<b>129,8</b>	<b>1032,4</b>
		<b>7день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/04	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				<b>24</b>	<b>36</b>	<b>124,4</b>	<b>351,8</b>	<b>139,4</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>897,6</b>
		<b>обед</b>									
	41/1	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,4	29,9	36,1	1,4	12	129,2
	303/94	Рыба припущенная с маслом	100/10	22,4	15	0,1	24,3	28,5	0,6	2,2	224
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6

		пшеничный /валитек-8/		3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>39</b>	<b>35,1</b>	<b>100,4</b>	<b>155,6</b>	<b>112,1</b>	<b>6,5</b>	<b>19,7</b>	<b>849,7</b>
		<b>8день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	ттк	Яйцо отварное с зел.горошком	100	6,3	14,6	2,9	26,6	15,7	1	7,8	168,9
	43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром и молоком	50/150/15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>29,2</b>	<b>3,5</b>	<b>78</b>	<b>233,7</b>	<b>310,2</b>	<b>3,2</b>	<b>13,9</b>	<b>746,3</b>
		<b>обед</b>									
	40/97	Салат из св.огурцов	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	134/04	Суп крестьянский м мясом и сметаной	250/15/5	7,4	7,2	14,4	32,8	2	0,5	10	153,1
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	пром	Сок на разлив	200	-	-	24	14	8	2,8	4,2	96
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				<b>24,5</b>	<b>38,5</b>	<b>135,8</b>	<b>300,9</b>	<b>79,6</b>	<b>5,9</b>	<b>39,3</b>	<b>960,5</b>
		<b>9 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	ттк	Салат из свежих помидор	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
	64/03	Колбаски витаминные с маслом	100/5	15,8	23,1	3,3	14,8	20,3	2,8	4,6	284
	541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>25,1</b>	<b>38,9</b>	<b>71,6</b>	<b>173,8</b>	<b>60,9</b>	<b>28,5</b>	<b>135</b>	<b>717,8</b>
		<b>обед</b>									
	2/03или 3/03	Морковь с яблоками(кур.или изюмом)	100	1,4	0,12	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117,7
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	638-04	Компот из кураги с вит С	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	25,5	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				<b>32,9</b>	<b>31,4</b>	<b>151,3</b>	<b>271,3</b>	<b>111,9</b>	<b>5,6</b>	<b>38,7</b>	<b>989,6</b>
		<b>10 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
	413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	8,4	4	0,5	-	299
	517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
	пром	Хлеб ржаной и	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4

		пшеничный /валитек-8/		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				<b>28,4</b>	<b>46</b>	<b>103,2</b>	<b>137,3</b>	<b>55,8</b>	<b>3,7</b>	<b>42,3</b>	<b>918,6</b>
		<b>обед</b>									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,1	6,8	13,5	45,4	28,1	1,1	9,2	134,2
	430/94	Запеканка карт.с мясом и с маслом	180/10	18,1	24,9	29,8	96	64,1	2,7	4,1	418,4
	тгк	Компот (из св.м.ягод) с вит С	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	28,8	106
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				<b>30,2</b>	<b>42,6</b>	<b>109,7</b>	<b>241</b>	<b>147,3</b>	<b>7</b>	<b>59,6</b>	<b>914,9</b>
завтраки				<b>286,1</b>	<b>342,6</b>	<b>1079,8</b>	<b>1865,5</b>	<b>935,3</b>	<b>84,15</b>	<b>394,64</b>	<b>8058,1</b>
обеда				<b>342,3</b>	<b>411</b>	<b>1293,7</b>	<b>2096,3</b>	<b>1232,4</b>	<b>79,7</b>	<b>471,4</b>	<b>8984,1</b>

Расчёт пищевой и энергетической ценности для  
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (10дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10дней)	
	норма 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	424/508	631,3	270/315	342,3	154/193	289
Жир (г)	434/520	1388,1	276/322	411	158/198	345,8
Углеводы (г)	1819/2178,5	2381,6	1149/1340,5	1293,7	670/838	1087,9
Энергетическая ценность,Ккал	128396/1537 1	17113,9	8139/9496	8984,1	4700/5875	8129,8
вит С	330/395	863,44	210/245	471,4	120/150	392,04