



И.О. Директора  
МКОУ «Шатровская средняя общеобразовательная школа»  
Н. Ваганова  
2022 г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»**

**Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: с 11 до 18 лет**

Неделя: 1; День: 1 Понедельник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Примечание, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36		
2	Йогурт		200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	<b>Итого завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,02</b>	<b>13,76</b>	<b>96,87</b>	<b>607,73</b>	<b>0,124</b>	<b>0,44</b>	<b>0,054</b>	<b>162,75</b>	<b>255,48</b>	<b>171,13</b>	<b>33,19</b>		
<b>Обед</b>																
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81		1,21		21,06		27,32	8,97		
2	Суп картофельный с фрикадельками	149	250	5,75	6,1	16,4	143,5	0,12	11,075	0	18,5	71	33,5	1,6		
3	Тефтели из говядины	ш/ф	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98		
4	Пюре из гороха с маслом	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	107		
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	<b>Итого обед:</b>		<b>955</b>	<b>59,24</b>	<b>31,47</b>	<b>142,71</b>	<b>1071,11</b>	<b>0,26</b>	<b>27,725</b>	<b>13,82</b>	<b>419,45</b>	<b>664,78</b>	<b>635,58</b>	<b>159,19</b>		
	<b>Итого день:</b>			<b>81,26</b>	<b>45,23</b>	<b>239,58</b>	<b>1678,84</b>	<b>0,384</b>	<b>28,165</b>	<b>13,874</b>	<b>582,2</b>	<b>920,26</b>	<b>806,71</b>	<b>192,38</b>		

Неделя-1; День-2 Вторник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Применение пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																				
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,15	0,69	0,565	215,68	224,96	181,45	33,51						
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8						
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>24,56</b>	<b>20,71</b>	<b>123,36</b>	<b>758,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,78</b>	<b>0,745</b>	<b>442,26</b>	<b>491,76</b>	<b>241,96</b>	<b>37,45</b>						
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,03	1,31	0,21	19,23	135,8	25,37	10,97						
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77						
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	167	150	13,1	15,94	31,48	321,79	0,11	0,58	96,25	53,8	30	162,79	28,94						
	с рисовым гарниром	224	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,04	0,66	35,5	7,34	96	99,9	32,44						
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8						
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6						
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
	<b>Итого обед:</b>		<b>1000</b>	<b>28,83</b>	<b>40,06</b>	<b>145,17</b>	<b>1145,25</b>	<b>0,26</b>	<b>7,42</b>	<b>330,36</b>	<b>162,39</b>	<b>444,9</b>	<b>361,67</b>	<b>97,72</b>						
	<b>Итого день:</b>			<b>53,39</b>	<b>60,77</b>	<b>268,53</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,61</b>	<b>8,2</b>	<b>331,105</b>	<b>604,65</b>	<b>936,66</b>	<b>603,63</b>	<b>135,17</b>						

Неделя- 1, День-3 Среда Период: весенне- летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп. т.	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
1	Омлет натуральный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08			
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18			
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>22,08</b>	<b>18,03</b>	<b>68,46</b>	<b>547,49</b>	<b>0,2</b>	<b>0,91</b>	<b>144,34</b>	<b>250,79</b>	<b>233,17</b>	<b>138,02</b>	<b>22,88</b>			
	<b>Обед</b>																
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	18	66	18	0,9			
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63			
3	Гуляш из мяса говядины с макаронными изделиями	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67			
		227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		1,54		17,46		73,7	27,58			
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	<b>Итого обед:</b>		<b>950</b>	<b>37,81</b>	<b>43,39</b>	<b>149,27</b>	<b>1137,99</b>	<b>0,14</b>	<b>13,63</b>	<b>0,03</b>	<b>88,32</b>	<b>195,39</b>	<b>204,38</b>	<b>56,61</b>			
	<b>Итого день:</b>			<b>59,89</b>	<b>61,42</b>	<b>217,73</b>	<b>1685,48</b>	<b>0,34</b>	<b>14,54</b>	<b>144,37</b>	<b>339,11</b>	<b>428,56</b>	<b>342,4</b>	<b>79,49</b>			

Неделя-1: День-4 Четверг Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
1	Каша манная молочная жидкая	262	205	6,2	7,46	30,86	215,4		1,38		132,8		20,2	0,44			
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5			
	<b>Итого завтрак:</b>		515	21,52	25,38	88,6	666,26	0,08	9,54	0,02	383,8	431,08	273,46	48,98			
<b>Обед</b>																	
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81		1,21		21,06		27,32	8,97			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85			
3	Плов из отварной птицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3			
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44	44,53	32,03			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	<b>Итого обед:</b>		860	27,67	31,55	128,99	905,14	0,12	4,41	0,19	179,6	273,64	181,82	68,95			
	<b>Итого день:</b>			49,19	56,93	217,59	1571,4	0,2	13,95	0,21	563,4	704,72	455,28	117,93			

Неделя-1; День-5 Пятница Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Применение пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,93												
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	0	2,8					
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8						
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43						
<b>Итого завтрак:</b>			500	18,45	16,72	73,38	602,67	0,05	5,9	0	379,89	42,6	427,96	60,06						
<b>Обед</b>																				
1	Суп из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	94		1,65	0	140,68		131,12	21,93						
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51						
3	Биточек из говядины с картофельными пюре	п/ф	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27						
4	Чай с сахаром	241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,28	112	117,4	37,1						
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
	Хлеб пшеничный		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8						
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
<b>Итого обед:</b>			920	33,69	47,46	117,91	945,73	0,84	3,89	64,88	458,77	2044	474,17	120,01						
<b>Итого день:</b>				52,14	64,18	191,29	1548,4	0,89	9,79	64,88	838,66	2086,6	902,13	180,07						

Неделя- 2; День-1(6); Понедельник Период: весенне- летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Присем пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
1	Макаронны отварные с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1			
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40			
5	Вардья	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>504</b>	<b>21,93</b>	<b>15,43</b>	<b>115,61</b>	<b>690,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,92</b>	<b>0,14</b>	<b>356,69</b>	<b>264,6</b>	<b>157,58</b>	<b>70,07</b>			
<b>Обед</b>																	
1	Салат из свежих отрубов с зеленым луком	17	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,04	1,31	0,22	19,23	139,07	25,37	10,97			
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,3		136,36	41,83			
3	Котлета из говядины		100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52			
	Рис отварной	224	200	5,18	6,78	53,7	300,24		0,66		7,34		99,9	32,44			
4	Компот из свежих фруктов и ягод ( яблок и вишни)	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	22	16	14	1,1			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	<b>Итого обед:</b>		<b>950</b>	<b>38,12</b>	<b>44,17</b>	<b>164,02</b>	<b>1208,36</b>	<b>0,19</b>	<b>7,88</b>	<b>30,94</b>	<b>165,44</b>	<b>422,48</b>	<b>329,63</b>	<b>91,66</b>			
	<b>Итого день:</b>			<b>60,05</b>	<b>59,6</b>	<b>279,63</b>	<b>1898,48</b>	<b>0,37</b>	<b>8,8</b>	<b>31,08</b>	<b>522,13</b>	<b>687,08</b>	<b>487,21</b>	<b>161,73</b>			

Неделя- 2; День- 2(7); Вторник Период: весенне- летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																				
1	Завтрак творожная		200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07						
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6						
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
<b>Итого завтрак:</b>				<b>500</b>	<b>33,49</b>	<b>6,85</b>	<b>109,27</b>	<b>629,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,3</b>	<b>149,44</b>	<b>555,06</b>	<b>84,5</b>	<b>3,67</b>					
<b>Обед</b>																				
1	Суп картофельный с мякромными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51						
2	Бифстроганов из отварной говядины	366	100	15,13	13,8	2,4	194	0,05	0,66	130,5	26,66	182	19,33	2,2						
3	Каша гречневая рассыпчатая	219	200	11,64	7,24	60	351,74		4,4		20		219,16	131,14						
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19		0,03		9,9		18,48							
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6						
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
<b>Итого обед:</b>				<b>850</b>	<b>37,86</b>	<b>24,64</b>	<b>160,44</b>	<b>1009,62</b>	<b>0,11</b>	<b>5,78</b>	<b>130,5</b>	<b>293,21</b>	<b>267,2</b>	<b>465,82</b>	<b>169,65</b>					
<b>Итого день:</b>					<b>71,35</b>	<b>31,49</b>	<b>269,71</b>	<b>1638,72</b>	<b>0,24</b>	<b>6,21</b>	<b>130,8</b>	<b>442,65</b>	<b>822,26</b>	<b>550,32</b>	<b>173,32</b>					



Неделя - 2; День-3(8); Среда Период: весенне- летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
1	Каша пшеница молочная жидкая	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		1,21			133,11			185,42	47,34		
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	198,16	36,84			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8				
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Вутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43				
	Итого завтрак:		<b>500</b>	<b>25,28</b>	<b>19,4</b>	<b>83,35</b>	<b>605,62</b>	<b>0,05</b>	<b>9,52</b>	<b>0,02</b>	<b>566,91</b>	<b>413,68</b>	<b>566,38</b>	<b>105,01</b>				
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежих помидор	22	100	1	10,2	3,5	110	0,06	16,5		13	133,8	18	0,8				
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77				
3	Рыбу из курицы	407	280	22,08	23,04	25,44	396,8	0,19	16,64	36,4	40	269,9	62,4	2,88				
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44	44,53	32,03				
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
	Итого обед:		<b>930</b>	<b>32,47</b>	<b>40,32</b>	<b>114,14</b>	<b>948,35</b>	<b>0,34</b>	<b>35,03</b>	<b>234,98</b>	<b>170,52</b>	<b>642,24</b>	<b>198,54</b>	<b>58,28</b>				
	Итого день:			<b>57,75</b>	<b>59,72</b>	<b>197,49</b>	<b>1553,97</b>	<b>0,39</b>	<b>44,55</b>	<b>235</b>	<b>737,43</b>	<b>1055,92</b>	<b>764,92</b>	<b>163,29</b>				

Неделя: 2; День: 4 (9); Четверг Период: весенне-летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша «Дружба»	93	200	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	2,998	41,32	280,8	152,9	33,56	0,697					
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8					
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2					
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6					
	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,1</b>	<b>23,837</b>	<b>86,012</b>	<b>598,098</b>	<b>0,202</b>	<b>3,908</b>	<b>41,35</b>	<b>304,99</b>	<b>211,4</b>	<b>90,66</b>	<b>12,797</b>					
<b>Обед</b>																			
1	Салат винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26		0,75		21,4		39,91	18,03					
2	Рисосольник пенитентский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,6		116		30,1		85,8	33,4					
3	Курниш отварная с микрозеленым изогелиями	404	100	47,34	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	35,71	158,57	22,86	1,57					
4	Сок	227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		1,54		17,46		73,7	27,58					
		518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8					
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6					
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2					
	<b>Итого обед:</b>		<b>950</b>	<b>68,89</b>	<b>45,76</b>	<b>135,83</b>	<b>1118,78</b>	<b>0,14</b>	<b>127</b>	<b>0,03</b>	<b>139,67</b>	<b>243,77</b>	<b>249,67</b>	<b>86,18</b>					
	<b>Итого день:</b>			<b>81,99</b>	<b>69,597</b>	<b>221,842</b>	<b>1716,878</b>	<b>0,342</b>	<b>130,908</b>	<b>41,38</b>	<b>444,66</b>	<b>455,17</b>	<b>340,33</b>	<b>98,977</b>					

Неделя- 2; День-5(10); Пятница Период: весенне- летний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38								
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39				
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1			
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6			
5	Вафли	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2			
	Всего завтрак:		<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>13,41</b>	<b>96,62</b>	<b>586,87</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,09</b>	<b>295,53</b>	<b>87,9</b>	<b>322,22</b>	<b>70,38</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,15	7,12	3,44	83,58		18,64		35,42				
2	Суп картофельный с борщами	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43				
3	Жареное по домашнему	369	250	29,54	26,36	18,86	430,68	0,18	8,64	0,04	39,77	302,27	63,63	3,86	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44	44,53	32,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1			
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6			
	Итого обед:		<b>870</b>	<b>38,6</b>	<b>37,9</b>	<b>96,62</b>	<b>882,64</b>	<b>0,26</b>	<b>29,1</b>	<b>0,22</b>	<b>157,72</b>	<b>417,41</b>	<b>202,78</b>	<b>61,15</b>	
	Итого день:			<b>53,43</b>	<b>51,31</b>	<b>193,24</b>	<b>1469,51</b>	<b>0,39</b>	<b>30,65</b>	<b>0,31</b>	<b>453,25</b>	<b>505,31</b>	<b>525</b>	<b>131,53</b>	

## Ассортимент основных блюд МКОУ «Шатровская СОШ»

Салаты:

Винегрет овощной, свегла с сыром, из свежих овощей с растительным маслом, из свежих помидор и огурцов, из свежих помидор, из свежих огурцов с зеленым луком, картофельный с зеленым горошком.

Супы:

Рассольник Ленинградский, молочный с макаронными изделиями, из овощей, щи из свежей капусты, картофельный с макаронными изделиями, борщ из свежей капусты, картофельный с рыбными консервами, картофельный с фрикадельками.

Гарниры:

Гречка, макароны с маслом, рис отварной, картофельное пюре, гороховое пюре с маслом, макароны отварные с сыром.

Каши:

Овсяная, рисовая молочная жидкая, «Дружба», пшенная, ячневая молочная, манная молочная жидкая.

Блюда из яиц и творога:

Омлет натуральный, запеканка творожная

Вторые блюда:

Жаркое по-домашнему, котлета из говядины, плов из отварной курицы, рыба запеченная в сметанном соусе, курица отварная, гуляш из мяса говядины, тефтели из говядины, биточек из говядины, бефстроганов из отварной говядины, рагу из курицы.

Третьи блюда:

Сок, кофейный напиток с молоком, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кисель, йогурт, чай с сахаром, какао с молоком, компот из свежих фруктов и ягод.

Закуски:

Бутерброд с маслом, бутерброд с сыром, бутерброд с повидлом.

Кондитерские изделия:

Вафля.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью

11

страниц

*С.Н. Баранова*

Директор школы

Л.Н. Баранова

