


«Согласовано»

Восточный ГОУ Роспотребнадзора

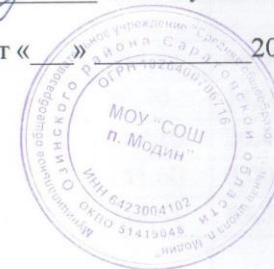


«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п.Модин»

 / А.Т. Кужентаева

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г



# 10- дневное меню для обучающихся 11 лет и старше.

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	213	200/30	26,70	19,38	39,59	442,00	0,61	0,67	0,33	0,01	329,30	344,91	48,92	1,13
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
яблоко		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	20,00	151,60	0,00	4,40
<b>Итого: завтрак</b>			<b>39,51</b>	<b>32,93</b>	<b>94,4</b>	<b>841,11</b>	<b>0,92</b>	<b>21,22</b>	<b>140,84</b>	<b>0,75</b>	<b>562,9</b>	<b>735,61</b>	<b>89,32</b>	<b>7,31</b>
<b>Обед</b>														
салат из капустыбелокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70
Котлета из говядины с соусом	99	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30
каша гречневая рассыпчатая	165	200/7	13,72	7,82	65,40	244,44	0,47	0,00	0,02	1,2	21,58	250,20	81,00	7,00
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
<b>Итого: обед</b>			<b>44,46</b>	<b>36,66</b>	<b>185,15</b>	<b>928,06</b>	<b>1,33</b>	<b>36,11</b>	<b>23,03</b>	<b>5,18</b>	<b>227,16</b>	<b>456,7</b>	<b>141,7</b>	<b>9</b>
<b>Итого:</b>			<b>83,97</b>	<b>69,59</b>	<b>279,55</b>	<b>1769,11</b>	<b>2,25</b>	<b>57,33</b>	<b>163,87</b>	<b>5,93</b>	<b>790,06</b>	<b>1192,31</b>	<b>231,1</b>	<b>23,88</b>

Наименование блюд	№ Тех. карты	Выход/ г/	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный вермишелевый	75	250	5,49	4,06	41,25	223,52	0,23	0,63	30,60	0,00	135,60	137,98	24,14	0,40	
кофейный напиток на молоке	272	200	2,90	2,80	14,90	94,00	1,23	0,52	0,08	0,1	105,90	45,00	7,00	0,10	
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90	
банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого: завтрак</b>			<b>17,1</b>	<b>16,91</b>	<b>77,56</b>	<b>645,83</b>	<b>1,58</b>	<b>11,18</b>	<b>171,18</b>	<b>0,6</b>	<b>355</b>	<b>332,08</b>	<b>57,54</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>															
салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	40,97	20,90	1,01	
Суп картофельный на м/к бульоне	58	250	2,16	2,56	16,48	144,66	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02	
гороховая каша	201	200/5	19,00	4,60	41,10	285,01	0,55	0,00	0,00	0,5	146,20	0,00	0,00	5,68	
Гуляш из отварной гов.	92	100/75	21,62	20,70	5,06	292,98	0,28	1,37	0,00	0,52	19,64	0,00	0,00	4,37	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,56	33	0	0	4,2	
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95	
Компот изс/ф	278	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	--	0,6	28,7	---	---	0,62	
<b>Итого: обед</b>			<b>55,33</b>	<b>33,17</b>	<b>167,32</b>	<b>1159,15</b>	<b>1,53</b>	<b>14,65</b>	<b>--</b>	<b>2,48</b>	<b>288,12</b>	<b>88,6</b>	<b>43,15</b>	<b>18,85</b>	
<b>Итого:</b>			<b>72,43</b>	<b>50,08</b>	<b>244,88</b>	<b>1804,98</b>	<b>3,11</b>	<b>25,83</b>	<b>171,18</b>	<b>3,08</b>	<b>643,12</b>	<b>420,68</b>	<b>100,6</b>	<b>20,25</b>	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сырники с творогом со сгущенкой	215	200/15	25,87	15,44	40,58	307,08	0,52	0,92	89,95	0,00	248,20	350,70	39,60	1,40
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
апельсин		200	0,50		12,25	47,50	0,07	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
<b>Итого: завтрак</b>			<b>38,38</b>	<b>28,19</b>	<b>88,04</b>	<b>659,69</b>	<b>0,84</b>	<b>61,47</b>	<b>230,46</b>	<b>0,65</b>	<b>496,10</b>	<b>589,8</b>	<b>80</b>	<b>3,48</b>
<b>Обед</b>														
морковь тертая термически обработ.	17	100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,00	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38
Суп на из овощей с фасолью м/к бульон.	63	250	5,89	4,93	20,44	252,08	0,20	4,33	0,00	0,3	30,45	0,00	0,00	2,15
Котлета из говядины с соусом	100	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30
Капуста тушеная	134	200	4,48	5,81	20,54	152,34	0,16	37,90	0,00	0,00	118,00	0,00	0,00	1,75
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
кисель	291	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,00	28,70	0,00	0,00	0,62
<b>Итого: обед</b>			<b>40,41</b>	<b>28,69</b>	<b>160,36</b>	<b>1004,61</b>	<b>2,1</b>	<b>46,1</b>	<b>23,01</b>	<b>3,38</b>	<b>321,8</b>	<b>142,30</b>	<b>29,44</b>	<b>13,35</b>
<b>Итого:</b>			<b>70,29</b>	<b>59,42</b>	<b>239,51</b>	<b>1664,3</b>	<b>2,94</b>	<b>107,57</b>	<b>253,47</b>	<b>4,03</b>	<b>817,9</b>	<b>731,6</b>	<b>109,44</b>	<b>16,83</b>

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша рисовая молочная вязкая	173	250/7	10,12	10,01	68,41	404,18	0,40	1,08	452,90	0,3	244,00	346,49	25,97	0,78
молоко кипяченое	385	200	4,58	3,98	20,00	76,00	0,06	2,26	0,02	0	0,48	141,75	21,75	1,5
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
<b>Итого: завтрак</b>			<b>23,11</b>	<b>24,04</b>	<b>109,82</b>	<b>692,29</b>	<b>0,57</b>	<b>3,37</b>	<b>593,42</b>	<b>0,8</b>	<b>347,98</b>	<b>637,34</b>	<b>74,12</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>														
Лук в нарезке на растительном масле т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,00	61,30	16,57	9,10	0,80
борщ с капустой на мясном бульоне	54	250	1,93	5,30	9,21	92,26	0,12	13,50	0,00	0,1	55,90	53,23	26,25	1,41
рыба припущенная	77	100	29,01	9,01	0,96	310,05	0,39	0,31	23,01	0,5	22,30	142,30	29,44	0,71
Каша перловая рассыпчатая	129	200/7	4,51	6,39	31,99	207,00	0,25	1,98	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
<b>Итого: обед</b>			<b>49,65</b>	<b>26,26</b>	<b>134,16</b>	<b>1028,81</b>	<b>1,31</b>	<b>38,81</b>	<b>23,01</b>	<b>3,18</b>	<b>239,38</b>	<b>212,1</b>	<b>64,79</b>	<b>11,51</b>
<b>Итого:</b>			<b>72,76</b>	<b>50,3</b>	<b>243,98</b>	<b>1721,1</b>	<b>1,88</b>	<b>42,18</b>	<b>616,43</b>	<b>3,98</b>	<b>587,36</b>	<b>849,44</b>	<b>138,91</b>	<b>14,69</b>

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из риса пшена	187	250/7	7,67	8,20	52,47	314,32	0,35	0,68	0,00	0,6	158,20	0,00	0,00	1,00	
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88	
бутерброд с сыром	3	100	7,60	4,30	23,70	168,00	0,15	0,09	0,00	0,00	153,10	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого: завтрак</b>			<b>18,87</b>	<b>15,2</b>	<b>89,97</b>	<b>575,32</b>	<b>0,64</b>	<b>1,29</b>	<b>00,1</b>	<b>0,75</b>	<b>421,7</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>1,88</b>	
<b>Обед</b>															
салат из свеклы т/о	26	100	1,50	4,50	16,50	108,00	0,06	3,31	0,00	0,00	26,98	0,00	0,00	1,01	
суп картофель с бобовыми на мясном бульоне	54	250	2,33	8,25	13,58	171,50	0,13	8,18	0,23	0,00	50,60	53,23	26,25	1,15	
плов с курицей	122	200	21,92	27,35	40,63	496,38	0,37	2,38	0,00	2,08	38,50	0,00	0,00	3,25	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,00	2,2	0,48	0,00	0,00	0,06	
<b>Итого: обед</b>			<b>37,75</b>	<b>41,16</b>	<b>152,21</b>	<b>1104,38</b>	<b>1,03</b>	<b>14,19</b>	<b>0,23</b>	<b>5,36</b>	<b>167,06</b>	<b>53,23</b>	<b>26,25</b>	<b>11,62</b>	
<b>Итого:</b>			<b>56,62</b>	<b>56,36</b>	<b>242,18</b>	<b>1679,7</b>	<b>1,67</b>	<b>15,48</b>	<b>0,24</b>	<b>6,11</b>	<b>588,76</b>	<b>143,23</b>	<b>40,25</b>	<b>13,5</b>	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Наименование блюда	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога	213	200/30	26,7	19,38	39,59	442	0,61	0,67	0,33	0,1	329,30	344,91	48,92	1,13	
кофейный напиток на молоке	272	200	2,90	2,80	14,90	94,00	1,23	0,52	0,08	0,1	105,90	45,00	7,00	0,10	
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90	
<b>Итого: завтрак</b>			<b>38,01</b>	<b>32,23</b>	<b>75,9</b>	<b>748,11</b>	<b>1,95</b>	<b>1,22</b>	<b>140,91</b>	<b>0,7</b>	<b>538,7</b>	<b>539,01</b>	<b>82,32</b>	<b>2,13</b>	
<b>Обед</b>															
морковь тертая термически обработ.	17	100	2,50	0,10	24,80	108,00	1,06	2,43	0,10	0,00	61,49	0,00	0,00	1,38	
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52	250	1,95	6,74	7,99	100,43	0,10	11,97	0,00	0,00	32,42	47,63	22,25	0,70	
Картофель отварной	129	200/7	4,19	5,24	32,84	195,28	0,25	1,98	0,00	0,9	20,68	0,00	0,00	1,82	
Котлета из говядины с соусом	100	100/30	15,54	16,79	13,08	163,69	0,21	1,12	23,01	2	32,66	142,30	29,44	1,30	
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20	
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95	
Компот с/ф	278	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,02	0,32	0,00	0,6	28,70	0,00	0,00	0,62	
<b>Итого: обед</b>			<b>36,18</b>	<b>29,93</b>	<b>160,21</b>	<b>895,9</b>	<b>2,09</b>	<b>17,82</b>	<b>23,11</b>	<b>4,58</b>	<b>226,45</b>	<b>189,93</b>	<b>51,69</b>	<b>11,97</b>	
<b>Итого:</b>			<b>74,19</b>	<b>62,16</b>	<b>236,11</b>	<b>1644,01</b>	<b>4,04</b>	<b>19,04</b>	<b>164,02</b>	<b>5,28</b>	<b>765,15</b>	<b>728,94</b>	<b>134,01</b>	<b>14,1</b>	

Наименование блюда	№ тех.карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
омлет натуральный	209	200/10	19,79	31,57	8,21	398,42	0,44	0,04	452,90	1,36	106,00	346,49	25,97	2,60
какао на молоке	274	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,14	0,52	0,01	0,15	110,40	90,00	14,00	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	50/20/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,50	0,5	103,50	149,10	26,40	0,90
банан		200	0,30		4,48	116,2	0,01	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого: завтрак</b>			<b>32,1</b>	<b>44,32</b>	<b>47,9</b>	<b>819,73</b>	<b>0,7</b>	<b>10,59</b>	<b>593,41</b>	<b>2,01</b>	<b>327,9</b>	<b>585,59</b>	<b>66,37</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>														
салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,08	22,70	0,00	0,3	61,30	16,57	9,10	0,80
Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	58	250	4,82	9,50	18,57	180,82	0,17	9,65	0,00	0,3	16,10	47,63	22,25	1,02
Гуляш гов	92	100/75	21,62	20,7	5,06	252,98	0,28	1,37	0,00	0,5	19,64	0,00	0,00	4,37
макаронные изделияотварные	202	200/10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0,00	0,00	1,73	14,28	0,00	0,00	1,12
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,20
Хлеб ржаной	879	50	3,30	0,60	0,60	107	0,13	0,00	0,00	0,56	17,50	0,00	0,00	1,95
напиток из шиповника	268	388	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0,00	0,00	21,34	15,6	2,72	0,4
<b>Итого: обед</b>			<b>47,53</b>	<b>42,99</b>	<b>155,4</b> <b>3</b>	<b>1113,06</b>	<b>1,1</b>	<b>133,7</b> <b>2</b>	<b>0</b>	<b>3,91</b>	<b>183,16</b>	<b>79,8</b>	<b>34,07</b>	<b>13,86</b>
<b>Итого:</b>			<b>79,63</b>	<b>87,31</b>	<b>203,33</b>	<b>1932,79</b>	<b>1,8</b>	<b>144,3</b> <b>1</b>	<b>593,41</b>	<b>5,92</b>	<b>511,06</b>	<b>665,39</b>	<b>100,4</b> <b>4</b>	<b>18,24</b>







