

Согласовано:
« 02 » 09 2021 г.



Утверждаю:
И.П. Агафонова Е.Ю.
« 02 » 09 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Для питания школьников в общеобразовательных учреждениях
МАОУ СОШ № 9**

Рацион: завтрак, обед

[illegible]

Обед														
31	Винегрет с солеными огурцами	100,00	1,60	5,00	7,60	0,00	16,20	0,00	3,90	27,00	156,00	8,60	0,70	80,00
102	Суп горох с карт. и мясом (свинина)	250,00	7,50	4,30	16,10	0,20	4,50	0,00	0,10	82,00	328,00	48,00	1,00	141,00
262	Сердце говяжье в том.соусе	100,00	10,30	6,30	5,00	0,10	0,80	43,00	0,80	19,00	139,00	20,00	2,80	113,00
312	Пюре картофельное с маслом	150,00	3,80	1,40	26,50	0,20	6,70	9,00	0,20	48,60	100,80	36,00	1,30	135,00
348	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,20	23,80	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60	100,00
299	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,50	30,30	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60	138,00
298	Хлеб пшеничный	60,00	5,30	0,50	34,80	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30	158,00
	ИТОГО на обед		32,90	18,20	144,10	0,70	138,20	52,00	5,80	236,60	893,80	177,60	9,30	865,00
Полдник														
	Молоко	200,00	0,00	12,00	19,60	0,10	9,00	0,00	0,00	100,00	147,00	21,80	1,20	80,00
768	Булочка дорожная	60,00	5,50	4,70	27,80	0,10	4,00	0,00	1,10	16,00	67,00	9,50	1,60	170,00
	ИТОГО на полдник		5,50	16,70	47,40	0,20	13,00	0,00	1,10	116,00	214,00	31,30	2,80	250,00
	ИТОГО за день													1708
День 3 (среда)														
Завтрак														
223	Запеканка творожная с повидлом	200,00	26,40	6,30	21,30	0,10	0,40	33,00	1,30	169,50	274,50	34,50	0,70	272,00
376	Чай каркадэ	200,00	0,20	0,00	0,30	0,00	0,20	1,00	0,00	18,70	16,40	10,70	0,00	1,80
338	Фрукт (мандарин)	100,00	0,90	0,20	8,10	0,00	6,00	4,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	63,00
299	Хлеб пшеничный	60,00	5,30	0,50	34,80	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30	158,00
298	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,30	15,20	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
	ИТОГО на завтрак		34,80	7,30	79,70	0,30	6,60	38,00	1,50	256,70	439,90	104,70	3,10	563,80
Обед														
54	Салат из свежих помидор	100,00	1,50	4,10	3,60	0,10	18,10	104,00	0,50	45,00	33,00	17,00	0,80	59,00
88	Щи св кап со смет и мясом (свинина)	250,00	2,80	7,00	16,20	0,10	44,50	0,80	2,40	49,60	67,90	22,20	1,30	136,50
233	Рыба запечен.в смет.соусе	100,00	12,90	12,00	6,00	0,10	1,00	0,00	1,10	13,70	182,00	26,00	1,00	166,50
304	Рис отварной	150,00	4,00	5,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	135,00	31,00	1,00	243,00
348	Компот из изюма	200,00	1,00	0,10	34,20	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70	113,00
299	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	20,00	1,80	0,20	12,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	69,00
	ИТОГО на обед		25,80	28,60	130,20	0,30	63,60	104,80	5,10	167,10	474,90	138,60	5,60	839,70
Полдник														
349	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	0,00	5,00	10,00	62,00
410	Ватрушка с творогом	60,00	7,90	4,80	28,10	0,08	4,00	0,05	2,00	49,00	84,00	12,00	0,60	192,00
	ИТОГО на полдник		8,20	4,90	43,30	0,08	7,00	0,05	2,00	57,00	84,00	17,00	10,60	254,00
	ИТОГО за день													1657,50

День 4 (четверг)														
Завтрак														
181	Каша молочная из манной крупы	200,00	4,40	5,80	3,20	0,10	0,00	0,00	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40	200,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	10,40	2,00	22,40	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	116,00
15	Сыр	20,00	5,20	3,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	100,00	60,00	5,60	0,10	70,00
299	Хлеб пшеничный	60,00	5,30	0,50	34,80	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30	158,00
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
	ИТОГО на завтрак		26,30	11,40	68,00	0,20	0,50	0,10	2,20	186,80	251,00	54,90	2,20	578,50
Обед														
45	Салат из св. капусты с морковью	100,00	2,60	5,00	3,10	0,00	15,90	76,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80	69,00
135	Суп овощной с курицей и смет	250,00	2,80	6,30	15,30	0,10	44,50	0,80	2,40	49,60	67,90	22,20	1,30	126,50
260	Гуляш из свинины в том.соусе	100,00	16,10	15,00	5,70	0,10	1,30	0,00	1,30	17,10	175,10	22,10	2,40	180,20
309	Макароны отварные	150,00	6,10	9,00	34,20	0,10	0,00	0,00	2,30	14,40	41,40	9,00	0,90	243,00
359	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	26,00	0,00	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	106,00
299	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,30	15,10	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
	ИТОГО на обед		31,40	35,80	111,00	0,40	63,50	76,80	6,60	158,30	415,40	95,50	6,80	846,40
Полдник														
386	Кефир	125,00	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13	83,75
438	Крендель с сахаром	60,00	2,66	0,27	17,40	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,65	165,00
	ИТОГО на полдник		6,29	4,27	22,40	0,09	0,88	25,00	0,00	161,50	160,75	33,50	0,78	248,75
	ИТОГО за день													1673,65
День 5(пятница)														
Завтрак														
733	Оладьи с джемом	140,00	16,50	4,00	28,10	0,15	0,30	0,08	0,12	159,00	275,00	35,00	1,20	395,00
376	Чай с сахаром	20,00	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	56,00
338	Фрукт(груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	0,00	5,00	1,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
299	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
	ИТОГО на завтрак		19,90	4,60	71,60	0,15	5,30	1,08	0,52	203,50	348,00	71,00	5,10	585,20
Обед														
52	Салат из свеклы с маслом раст.	100,00	0,80	9,40	7,70	0,00	0,80	0,00	3,20	30,00	34,00	32,70	1,10	87,20
107	Уха "Рыбацкая" со сметаной	250,00	6,10	5,30	24,60	0,30	12,90	0,00	2,30	34,40	101,70	32,80	2,20	165,20
281	Биточки мясные в том соусе (свин)	100,00	19,20	17,50	3,20	0,10	0,90	0,00	2,70	14,70	196,00	23,70	2,70	247,30
321	Капуста тушеная	180,00	3,60	5,90	16,60	0,10	30,60	46,80	1,80	104,40	72,00	36,00	1,40	135,00
346	Компот из цитрусовых	200,00	0,20	0,20	27,20	0,00	2,70	0,00	0,10	96,00	4,00	12,00	0,80	110,00
299	Хлеб пшеничный	20,00	18,00	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50

	ИТОГО на обед		48,90	38,60	98,50	0,50	47,90	46,80	10,10	293,00	456,70	155,20	9,00	831,90
Полдник														
	Молоко	200,00	0,00	12,00	19,60	0,10	9,00	0,00	0,00	100,00	147,00	21,80	1,20	80,00
768	Булочка дорожная	60,00	5,50	4,70	27,80	0,10	4,00	0,00	1,10	16,00	67,00	9,50	1,60	170,00
	ИТОГО на полдник		5,50	16,70	47,40	0,20	13,00	0,00	1,10	116,00	214,00	31,30	2,80	250,00
	ИТОГО за день													1667,1
День 6 (понедельник)														
Завтрак														
212	Омлет натур.с колбасой	200,00	15,70	21,10	10,00	0,00	0,00	0,20	0,60	339,30	221,70	46,40	1,40	318,10
37	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	116,00
299	Хлеб пшеничный	30,00	2,70	0,30	17,40	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70	79,00
298	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,30	15,10	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
	ИТОГО на завтрак		21,80	23,70	64,90	0,20	0,40	0,20	0,60	396,30	355,70	76,90	2,90	582,10
Обед														
20	Салат из свеж огурцов с мас рас	100,00	0,67	6,09	1,71	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
12	Рассольник со см и мясом(свин)	250,00	3,60	7,20	27,80	0,10	14,10	0,00	2,60	32,20	130,40	39,00	1,80	185,00
255	Печень по-строгановски	100,00	18,00	12,40	7,60	0,20	16,80	7,20	4,10	18,00	310,40	20,10	6,70	219,00
171	Греча отварная	150,00	5,40	6,10	26,30	0,10	0,00	0,00	1,60	21,60	129,60	88,20	2,90	181,80
349	Компот из кураги	200,00	0,20	0,10	29,60	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,10	115,80
299	Хлеб пшеничный	20,00	18,00	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
	ИТОГО на обед		46,87	32,19	112,21	0,43	37,55	7,20	12,14	134,45	677,02	199,60	12,78	853,45
Полдник														
386	Кефир	125,00	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13	83,75
438	Крендель с сахаром	60,00	2,66	0,27	17,40	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,65	165,00
	ИТОГО на полдник		6,29	4,27	22,40	0,09	0,88	25,00	0,00	161,50	160,75	33,50	0,78	248,75
	ИТОГО за день													1684,30
День 7(вторник)														
Завтрак														
175	Каша молочная "Дружба"	200,00	5,80	7,90	30,80	0,10	1,00	0,00	0,20	129,90	128,30	32,50	2,40	212,70
14	Масло сливочное	10,00	0,10	7,30	0,10	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	66,10
375	Чай с сахаром	200,00	6,00	2,00	0,00	0,08	9,00	0,00	0,00	150,00	180,00	28,00	0,40	80,00
338	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
299	Хлеб пшеничный	60,00	5,30	0,25	34,80	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30	158,00
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
	ИТОГО на завтрак		18,60	17,95	83,10	0,28	20,00	45,50	0,50	327,10	427,30	108,80	6,70	598,30
Обед														

43	Салат из капусты,огурцов и перца	100,00	2,60	5,00	3,00	0,04	0,04	15,90	60,00	460,40	55,00	15,00	0,80	67,80
111	Суп с макарон. изд. с мясом	250,00	2,40	4,00	20,60	0,10	6,40	0,00	0,30	42,30	81,60	35,30	0,80	132,40
234	Биточки из рыбы с мол.соусом	100,00	11,30	5,30	13,50	0,10	0,40	9,00	2,40	57,60	154,80	28,80	1,10	147,60
312	Пюре картофельное с маслом	150,00	3,80	1,40	26,50	0,20	6,70	9,00	0,20	48,60	100,80	36,00	1,30	135,00
348	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,20	23,80	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60	100,00
299	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,50	30,30	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60	138,00
299	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,50	30,30	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60	138,00
	ИТОГО на обед		28,50	16,90	148,00	0,64	123,54	33,90	63,70	668,90	562,20	177,10	7,80	858,80
Полдник														
386	Компот из изюма	200,00	1,00	0,10	34,20	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70	113,00
768	Булочка школьная	60,00	5,55	9,70	45,00	0,10	0,00	0,10	1,50	16,00	67,00	9,50	1,40	170,00
	ИТОГО на полдник		6,55	9,80	79,20	0,10	0,00	0,10	2,60	49,00	96,00	30,50	2,10	283,00
	ИТОГО за день													1740,10
День 8 (среда)														
Завтрак														
223	Запеканка творожная с повидлом	200,00	26,40	6,30	21,30	0,10	0,40	33,00	1,30	169,50	274,50	34,50	0,70	272,00
382	Какао на молоке	200,00	4,20	4,00	14,00	0,00	5,00	0,02	0,50	27,00	158,00	28,00	0,80	130,00
338	Фрукт(апельсин)	100,00	0,90	0,20	8,10	0,00	6,00	4,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00
299	Хлеб пшеничный	30,00	2,70	0,30	17,40	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70	79,00
298	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,30	15,10	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
	ИТОГО на завтрак		36,20	11,10	75,90	0,30	11,40	37,02	2,00	253,50	539,50	106,00	3,30	593,00
Обед														
54	Салат с помидорами с раст.маслом	100,00	1,20	7,20	2,70	0,00	16,00	0,00	1,50	42,10	28,30	28,00	0,70	81,80
92	Щи из кв.капусты со смет.мясом(св)	250,00	2,80	7,00	16,20	0,10	44,50	0,80	2,40	49,60	67,90	22,20	1,30	116,50
291	Плов из курицы	230,00	3,70	33,30	46,30	0,20	19,80	0,40	8,10	59,40	291,90	63,10	3,60	458,80
346	Компот из цитрусовых	200,00	4,05	4,00	20,20	0,10	2,70	0,00	0,10	96,00	86,00	12,00	0,50	95,00
299	Хлеб пшеничный	20,00	18,00	0,20	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40	52,70
298	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
	ИТОГО на обед		30,75	51,80	104,60	0,40	83,00	1,20	12,10	260,60	523,10	143,30	6,90	839,30
Полдник														
375	Чай с сахаром	200,00	6,00	2,00	0,00	0,08	9,00	0,00	0,00	150,00	180,00	28,00	0,40	80,00
768	Булочка дорожная	60,00	5,55	9,70	45,00	0,10	0,00	0,10	1,50	16,00	67,00	9,50	1,40	170,00

174	Каша рисовая на молоке с маслом	150,00	15,00	18,60	29,00	0,15	0,30	0,10	1,00	117,00	119,30	6,30	0,90	279,00
376	Чай каркадэ	200,00	0,20	0,00	0,30	0,00	0,20	1,00	0,00	18,70	16,40	10,70	0,00	1,80
15	Сыр	20,00	5,20	3,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	100,00	60,00	5,60	0,10	70,00
299	Хлеб пшеничный	60,00	5,30	0,50	34,80	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30	158,00
298	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,30	15,10	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
	ИТОГО на завтрак		27,70	22,40	79,20	0,35	0,60	1,20	1,00	270,20	321,70	69,10	3,10	577,80
Обед														
54	Салат из свеклы с яб.ли маслом раст	100	0,8	9,4	7,7	0	0,8	0	3,2	29,9	33,9	32,5	1,1	67,2
106	Суп рыбный с перловкой и смет	250	7,5	2,4	15,7	0,1	6,4	0,2	0,5	25,7	116,8	23,7	1	104,5
279	Тефтели из мяса (св)в смет.соусе	100	12,,6	22,3	17	0	1,2	0	3,9	46,5	127,5	18,7	1,5	307
309	Макароны отварные	150,00	6,10	9,00	34,20	0,10	0,00	0,00	2,30	14,40	41,40	9,00	0,90	243,00
359	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	26,00	0,00	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20	106,00
299	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
298	Хлеб пшеничный	10,00	1,00	0,10	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	21,00	7,50	0,80	26,35
	ИТОГО на обед		16,40	43,30	115,70	0,20	10,20	0,20	10,10	140,30	367,60	100,70	5,90	888,55
Полдник														
	Молоко	200,00	0,00	12,00	19,60	0,10	9,00	0,00	0,00	100,00	147,00	21,80	1,20	80,00
424	Булочка домашняя	60,00	5,50	4,70	27,80	0,10	4,00	0,00	1,10	16,00	67,00	9,50	1,60	170,00
	ИТОГО на полдник		5,50	16,70	47,40	0,20	13,00	0,00	1,10	116,00	214,00	31,30	2,80	250,00
	ИТОГО за день													1716,35
День 10 (пятница)														
Завтрак														
223	Запеканка творожная с повидлом	200,00	26,40	6,30	21,30	0,10	0,40	33,00	1,30	169,50	274,50	34,50	0,70	272,00
37	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00	116,00
338	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
299	Хлеб ржаной	20,00	2,00	1,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80	69,00
299	Хлеб пшеничный	30,00	2,70	0,30	17,40	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70	79,00
	ИТОГО на завтрак		32,90	10,00	84,90	0,20	10,80	36,00	1,50	242,50	419,50	74,00	4,40	583,00
Обед														
39	Салат виаминный с рас.мас	100,00	7,50	5,00	1,70	0,02	9,70	0,10	0,40	10,60	19,00	10,60	0,50	82,00
82	Борщ из св.кап со смет.и мясом (св)	250,00	8,20	3,20	13,30	0,08	0,00	0,08	0,00	86,10	250,00	18,10	1,00	135,00
462	Котлета куриная со сл.соусом	100,00	5,00	6,40	23,80	0,15	3,60	0,00	0,60	35,30	195,50	10,00	1,00	237,00
304	Рис отварной	150,00	4,00	5,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	135,00	31,00	1,00	243,00
34	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,10	29,60	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,21	100,20
299	Хлеб ржаной	10,00	1,00	0,10	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40	34,50
298	Хлеб пшеничный	10,00	1,00	0,10	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	21,00	7,50	0,80	26,35
	ИТОГО на обед		26,90	19,90	129,50	0,25	13,30	0,18	2,10	187,20	670,50	105,50	4,91	858,05
Полдник														

[illegible]