

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Директор



Литвиненко К.И.



*Старостина М.В.*

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ЗИМА 2021-2022г.**

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11кл.1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.180/5	21.5	35.3	3.06	400	435.6	0.14	0.66	0.48	0.38	933.6	250.8	314.4	26.18	3.3
101.04	Зеленый горошек припущенный	.060	1.8	0	3.6	21	0	0.07	0.03	0.42	6	216	59.4	12	12.6	0.42
376.17	Чай с сахаром	.200	0.41	0.04	8.54	35	0.42	0	0.01	0.07	0.08	0.78	21.08	4.46	3.74	0.73
0	Сыр плавленый "Хохланд"	.019/1шт	2.09	5.32	1.52	60	0.08	0.01	0.06	0.03	0.3	155.8	22.04	190	9.5	0.21
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			<b>29.46</b>	<b>41.18</b>	<b>39.76</b>	<b>629.00</b>	<b>99.99</b>	<b>0.28</b>	<b>0.78</b>	<b>1.70</b>	<b>6.76</b>	<b>1405.98</b>	<b>371.92</b>	<b>531.36</b>	<b>59.37</b>	<b>5.24</b>

### Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.070	0.97	0.07	8.13	38	0	0.04	0.05	0.67	3.36	14.14	134.4	18.24	25.54	0.48
101.17	Суп картоф.с гречневой крупой и мясом	.200/10	5.33	3.07	15.56	111	0.01	0.12	0.1	1.9	13.2	261.98	453.76	15.8	37.85	1.49
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.57	186	0	0.08	0.16	3.46	1.47	123	292.22	9.24	21.57	1.46
309.17	Макаронные изделия отварные	.160	6.01	5.33	38.39	226	33.04	0.09	0.03	0.65	0	427.83	67.85	15.06	8.96	0.91
701.04	Напиток яблочный	.200	0.66	0.1	22.41	92	0	0.01	0	0.07	2.5	6.7	0	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			<b>32.35</b>	<b>17.42</b>	<b>108.38</b>	<b>718.00</b>	<b>33.05</b>	<b>0.38</b>	<b>0.35</b>	<b>7.27</b>	<b>20.53</b>	<b>833.65</b>	<b>948.23</b>	<b>69.44</b>	<b>100.72</b>	<b>5.31</b>
<b>Всего:</b>			<b>61.81</b>	<b>58.60</b>	<b>148.14</b>	<b>1347.00</b>	<b>469.15</b>	<b>0.66</b>	<b>1.13</b>	<b>8.97</b>	<b>27.29</b>	<b>2239.63</b>	<b>1320.15</b>	<b>600.80</b>	<b>160.09</b>	<b>10.55</b>

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог



Согласовано:  
Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

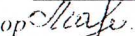
175.17	Каша молочная из риса и пшена	.200/10	6.3	12.22	33.83	272	59.03	0.13	0.18	0.62	1.3	209.19	201.84	129.13	36.98	0.81
16.17	Мясо по-венски	.030	3	10.5	0	60	0.06	8.4	3	0	0	1.08	4.2	0	1.8	0.87
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
<i>Итого:</i>			15.58	27.16	75.38	570.00	59.12	8.63	3.36	1.26	14.60	391.42	370.64	272.78	66.38	4.68

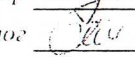
### Обед

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.200/10/10	4.75	5.95	14.36	133	10	0.03	0.04	0.48	9.56	269.88	269.29	30.29	18.09	0.86
331.97	Тельное из рыбы - школьное	.080	10.39	11.29	32.31	274	24.04	0.03	0.03	0.27	1.56	1198.56	57.86	118.6	11.81	0.62
312.17	Картофельное пюре	.160	3.48	5.94	23.6	162	33.08	0.18	0.15	1.81	27.83	135.4	817.48	44.33	35.1	1.28
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			21.94	23.69	116.61	775.00	67.12	0.30	0.26	3.39	42.68	2278.24	1459.03	246.02	95.45	4.18
<b><i>Всего:</i></b>			37.52	50.85	191.99	1345.00	126.24	8.93	3.62	4.65	57.28	2669.66	1829.67	518.80	161.83	8.86

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 



Согласовано:  
Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак


101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
451.04	Котлета комбинированная	.070	13.58	8.98	18.33	213	0	0.04	0.05	1.45	0.7	202.2	89.01	9.49	10.86	1.11
309.17	Макаронные изделия отварные	.160	6.01	5.33	38.39	226	33.04	0.09	0.03	0.65	0	427.83	67.85	15.06	8.96	0.91
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			22.33	19.47	96.64	667.00	99.99	91.99	0.12	3.06	8.90	1062.03	585.86	69.65	41.37	5.60


### Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
102.17	Суп картофель. с горохом и копченостями	.200/10	5.89	6.95	15.43	147	0.02	1.59	0.57	1	9.2	256.24	374.92	25.24	27.88	1.76
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.50/40	15.64	6.86	2.38	157	0.04	0.01	0.01	0.08	0.08	251.09	25.22	12.82	1.62	0.09
302.17	Каша гречневая	.160	9.34	7.06	42.24	270	33.04	0.32	0.16	3.1	0	250.35	281.72	17.81	147.96	4.98
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.74	24.35	102.97	791.00	33.11	1.98	0.78	5.17	35.18	1121.71	780.54	97.71	196.26	8.51
<i>Всего:</i>			57.07	43.82	199.61	1458.00	618.15	93.97	0.90	8.23	44.08	2183.74	1366.40	167.36	237.63	14.11

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 



Согласовано:  
Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ.	.120/30	23.16	14.54	48.4	345	99.18	0.08	0.32	0.59	1.73	356.33	178.3	170.75	28.53	1.33
376.17	Чай с сахаром	.200	0.41	0.04	8.54	35	0.42	0	0.01	0.07	0.08	0.78	21.08	4.46	3.74	0.73
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
<i>Итого:</i>			29.02	19.57	78.42	538.00	99.66	0.15	0.40	1.22	14.05	611.11	235.38	348.41	53.37	5.08

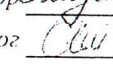
### Обед

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200/10	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
1	Зразы любительские	.060	11.54	14.36	21.18	259	2.57	0.05	0.05	1.78	1.08	745.97	0	15.99	13.01	1.32
143.17	Рагу овощное	.160	7.44	12.32	29.6	259	63.14	0.13	0.09	1.39	30.72	221.93	391.39	39.88	34.25	1.15
699.04	Напиток лимонный	.200	0.7	0.02	20.44	85	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			26.81	31.64	98.01	789.00	65.71	0.27	0.18	4.07	42.62	1886.75	556.01	93.31	69.23	3.76
<b>Всего:</b>			55.83	51.21	176.43	1327.00	165.37	0.42	0.58	5.29	56.67	2497.86	791.39	441.72	122.60	8.84

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 



Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### .Завтрак

87.04	Сельдь сол.	.020	0.7	0.5	2.37	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294.17	Биточки из цыпленка	.060	14.24	5.24	19.88	192	0	0.02	0	0.23	0	189.94	21.04	4.2	4.14	0.31	
312.17	Картофельное пюре	.160	3.48	5.94	23.6	162	33.08	0.18	0.15	1.81	27.83	135.4	817.48	44.33	35.1	1.28	
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23	
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36	
<i>Итого:</i>			20.94	12.04	80.55	539.00	33.14	0.24	0.16	3.04	27.86	325.74	868.92	57.73	45.59	2.18	

### .Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8	
135.04	Суп из овощей с мясом и сметаной	.200/10/10	4.66	6.25	9.19	111	10.01	0.08	0.09	1.46	17.08	289.86	327.7	29.96	22.05	0.93	
443.04	Плов	.060/150	27.17	15.42	60.04	487	0	0.16	0.23	5.07	3.51	217.78	440.96	19.17	55.8	2.37	
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89	
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36	
<i>Итого:</i>			35.36	25.75	97.83	763.00	10.51	0.29	0.36	7.25	29.19	535.55	969.03	84.77	100.18	5.35	
<b>Всего:</b>			56.30	37.79	178.38	1302.00	43.65	0.53	0.52	10.29	57.05	861.29	1837.95	142.50	145.77	7.53	

Руководитель \_\_\_\_\_ Литвиненко К.И.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ Марченкова Ю.И.

Технолог \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор школы

МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

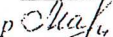
101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
333.04	Макароны с сыром	.160	8.87	14.08	33.01	296	63.2	0.09	0.08	0.59	0.26	1023.68	77.81	178.61	16.02	1.02
16.17	Рулет "Диетический"	.030	4.2	4.5	0	97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			15.73	23.60	56.59	556.00	99.99	91.91	0.11	1.10	7.36	1545.17	321.62	215.26	33.06	2.55


### Обед

45.17	Салат из белокачанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
132.04	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.200/10/5	4.78	5.6	13.98	126	5.01	0.09	0.08	1.62	13.42	397.38	443.08	20.44	25.42	1.04
454.04	Котлета по-хлыновски	.060	10.78	6.7	5.64	125	6.6	0.07	0.12	2.53	3.15	1219.49	267.05	21.36	19.28	1.37
302.17	Каша гречневая	.160	9.34	7.06	42.24	270	33.04	0.32	0.16	3.1	0	250.35	281.72	17.81	147.96	4.98
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			28.71	22.78	103.21	731.00	44.66	0.54	0.39	8.23	42.29	2229.75	1073.43	98.45	209.51	8.72
<i>Всего:</i>			44.44	46.38	159.80	1287.00	660.36	92.45	0.50	9.33	49.65	3774.92	1395.05	313.71	242.57	11.27

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

**Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

**Завтрак**

674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/40	10.77	12.35	80.1	475	37.52	0.14	0.18	0.88	0.71	630.42	181.95	91.77	20.46	1.26
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
<i>Итого:</i>			11.73	12.88	101.91	573.00	38.02	0.18	0.21	1.32	12.81	662.54	206.75	116.22	35.66	4.75

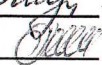
**Обед**

70.17	Огурцы соленые	.060	0.48	0.06	1.02	8	0	0.01	0.01	0.06	3	666.6	84.6	13.8	8.4	0.36
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.4	2.67	17.21	102	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
488.04	Цыпленок, тушеный с картофелем и овощами	.50/150	22.59	12.86	40.01	392	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	0	22.86	38.31	1.43
639.02	Компот из сухофруктов	.200	6.57	4	33.28	197	0.01	0.01	0.02	0.2	0.3	12.7	102.4	16	14.4	0.6
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.18	19.95	104.84	764.00	0.06	0.32	0.20	3.94	31.37	1070.35	728.26	75.16	90.66	3.70
<b>Всего:</b>			45.91	32.83	206.75	1337.00	38.08	0.50	0.41	5.26	44.18	1732.89	935.01	191.38	126.32	8.45

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 



Согласовано:

Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

269.17	Биточки особые	.060	10.2	7.81	10.39	151	0	0.05	0.08	2.35	0.6	230.94	185.15	10.76	16.12	1.4
304.17	Рис отварной	.160	3.91	6.45	37.56	229	42.48	0.03	0.02	0.72	0	173.58	42.9	2.1	20.63	0.58
101.04	Кукуруза припущенная	.060	1.2	0	6.6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			17.45	14.62	90.87	567.00	42.48	0.14	0.13	3.79	4.60	416.52	468.05	33.36	49.30	5.14

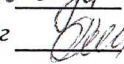
### Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.060	0.83	0.06	6.96	32	0	0.03	0.04	0.58	2.88	12.13	115.2	15.64	21.89	0.41
120.17	Суп молочный вермишелевый	.200	4.7	4.73	17.19	131	9.47	0.07	0.16	0.29	1.3	631.25	166.05	128.79	16.9	0.4
424.04	Поджарка	.050/10	14.71	7.39	1.82	133	0	0.09	0.16	3.44	2.81	432.54	310.71	15.1	22.31	1.55
310.17	Картофель отварной	.160	3.23	5.26	26.12	165	33.07	0.19	0.12	2.08	32	356.78	909.72	19.98	37.02	1.48
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			26.09	17.85	75.46	568.00	43.04	0.42	0.50	6.99	39.09	1433.62	1526.48	191.26	107.07	5.05
<b>Всего:</b>			43.54	32.47	166.33	1135.00	85.52	0.56	0.63	10.78	43.69	1850.14	1994.53	224.62	156.37	10.19

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11кл. 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe
47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
235.17	Шницель рыбный натуральный	.080	12.96	4.59	8.17	128	12	0.03	0.04	0.28	1.38	179.53	57.26	18.07	8.03	0.57
312.17	Картофельное пюре	.160	3.48	5.94	23.6	162	33.08	0.18	0.15	1.81	27.83	135.4	817.48	44.33	35.1	1.28
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Десерт	.028	1.12	5.04	18.2	121	0	0	0	0	0	0	0	1.68	0	0
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			21.30	19.04	78.18	572.00	45.58	0.26	0.22	2.92	48.49	824.43	1011.96	104.93	61.66	3.44

### Обед

101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
82.17	Борщ с мясом и сметаной	.200/10/10	4.65	6.18	10.18	113	10	0.05	0.08	1.22	15.92	280.72	298.2	38.66	23.43	1.19
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.59	16.93	18.51	275	0.25	0.07	0.08	2.49	3.6	860.43	249.7	24.9	19.14	1.76
309.17	Макаронные изделия отварные	.160	6.01	5.33	38.39	226	33.04	0.09	0.03	0.65	0	427.83	67.85	15.06	8.96	0.91
648.04	Кисель плодово-ягодный	.200	0.28	0	33.93	131	0	0	0	0	0	0.34	0.72	0.78	0	0.1
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			26.27	33.60	117.93	881.00	99.99	92.05	0.21	5.12	23.72	1989.32	805.47	110.50	65.08	4.74
<b>Всего:</b>			47.57	52.64	196.11	1453.00	640.87	92.31	0.43	8.04	72.21	2813.75	1817.43	215.43	126.74	8.18

Руководитель Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченкова Ю.И.

Технолог

Согласовано:  
Директор школы



МАУ "Центр школьного питания"

## Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	29.4	13.42	43.49	416	63.82	0.1	0.43	0.76	0.9	997.15	273.18	302.3	42.27	1.03
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
3.17	Бутерброд с сыром	.20/20	6.12	5.96	9.72	120	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
<i>Итого:</i>			36.48	19.91	75.02	634.00	64.41	0.17	0.53	1.41	13.32	1293.07	339.78	530.75	70.27	4.96

### Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
140.04	Суп картофель.с вермишелью и цыпленком	.210	4.92	2.33	16.65	111	11.81	0.08	0.05	0.98	13.2	253.12	381	14.76	19.39	0.81
437.04	Гуляш из цыпленка	.60/50	21.3	8.19	13.03	238	0	0.01	0.01	0.12	2.44	775.17	49.34	11.64	3.92	0.25
304.17	Рис отварной	.160	3.91	6.45	37.56	229	42.48	0.03	0.02	0.72	0	173.58	42.9	2.1	20.63	0.58
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			33.84	21.15	109.46	798.00	54.29	0.18	0.12	2.57	25.34	1238.69	637.40	63.09	64.63	3.74
<b>Всего:</b>			70.32	41.06	184.48	1432.00	118.70	0.35	0.65	3.98	38.66	2531.76	977.18	593.84	134.90	8.70

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав.производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог 