

Утверждаю:  
 директор МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино  
 Мазур Е.В.  
 2019 год



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 школьной столовой МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино  
 ОВЗ, инвалиды

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	230	7,44	5,69	31,64	191,44	6,76	23,58	72,74	0,52	0,03	0,00	28,75
42	Сыр	20	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Конфета	30	5,65	5,01	21,03	141,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17,03</b>	<b>22,30</b>	<b>91,67</b>	<b>585,81</b>	<b>156,78</b>	<b>109,61</b>	<b>250,32</b>	<b>1,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>113,75</b>
<b>ОБЕД</b>													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
536	Сосиска	30	4,12	4,25	6,36	67,20	7,20	6,00	47,70	0,54	0,03	0,00	0,00
100	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Печенье	30	5,00	4,72	29,96	166,80	9,20	4,00	26,00	0,00	0,04	0,00	52,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>24,86</b>	<b>33,51</b>	<b>148,23</b>	<b>974,71</b>	<b>113,78</b>	<b>108,97</b>	<b>313,30</b>	<b>5,98</b>	<b>0,56</b>	<b>16,81</b>	<b>137,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1425</b>	<b>41,89</b>	<b>55,81</b>	<b>239,90</b>	<b>1560,52</b>	<b>270,56</b>	<b>218,58</b>	<b>563,62</b>	<b>7,84</b>	<b>0,69</b>	<b>16,88</b>	<b>251,43</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Пельмени с бульоном	200/100	14,56	11,22	38,56	276,56	17,00	13,00	78,00	0,90	0,17	0,00	0,00



4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
688	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	180/30	9,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Конфета	30	4,65	5,01	21,03	101,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>17,40</b>	<b>23,51</b>	<b>91,76</b>	<b>574,71</b>	<b>199,85</b>	<b>113,12</b>	<b>247,18</b>	<b>2,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>123,20</b>
ОБЕД													
170	Борщ с мясом и сметаной	250	1,81	4,91	8,49	84,75	44,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
168	Каша рисовая с маслом	180	4,07	4,46	31,31	181,13	9,68	6,64	33,08	0,41	0,03	0,00	22,50
536	Сосиска	30	4,12	4,25	6,36	67,20	7,20	6,00	47,70	0,54	0,03	0,00	0,00
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Шоколад	75	9,80	7,01	47,03	311,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>24,73</b>	<b>25,71</b>	<b>138,29</b>	<b>904,65</b>	<b>262,23</b>	<b>130,67</b>	<b>342,99</b>	<b>5,50</b>	<b>0,25</b>	<b>22,57</b>	<b>61,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>42,13</b>	<b>49,22</b>	<b>169,06</b>	<b>1479,36</b>	<b>462,08</b>	<b>243,79</b>	<b>590,17</b>	<b>8,18</b>	<b>0,43</b>	<b>22,68</b>	<b>184,70</b>
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
	Вареники с картошкой	180	16,14	8,64	45,60	288,00	10,00	23,00	58,00	0,90	0,08	11,00	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>20,27</b>	<b>21,72</b>	<b>84,60</b>	<b>558,82</b>	<b>162,02</b>	<b>45,78</b>	<b>176,58</b>	<b>2,25</b>	<b>0,17</b>	<b>11,11</b>	<b>98,00</b>
ОБЕД													
200	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,68	2,83	28,14	201,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,02
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Пюре картофельное	180	4,69	5,26	21,36	160,45	56,70	42,55	132,79	1,55	0,21	27,86	39,10
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
13	Салат из свежих огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>935</b>	<b>21,31</b>	<b>30,75</b>	<b>105,54</b>	<b>824,97</b>	<b>154,21</b>	<b>127,56</b>	<b>416,86</b>	<b>5,58</b>	<b>0,54</b>	<b>46,48</b>	<b>121,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>41,58</b>	<b>52,47</b>	<b>190,14</b>	<b>1383,79</b>	<b>316,23</b>	<b>173,34</b>	<b>593,44</b>	<b>7,83</b>	<b>0,71</b>	<b>57,59</b>	<b>219,13</b>

6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
	Пельмени с бульоном	200/100	14,56	11,22	38,56	276,56	17,00	13,00	78,00	0,90	0,17	0,00	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
42	Сыр	20	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>17,53</b>	<b>22,82</b>	<b>77,56</b>	<b>529,18</b>	<b>125,02</b>	<b>34,03</b>	<b>171,58</b>	<b>2,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>85,00</b>
ОБЕД													
87	Суп с рыбными консервами	250	9,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
45	Винегрет	100	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
168	Каша рисовая с маслом	180	4,07	4,46	31,31	181,13	9,68	6,64	33,08	0,41	0,03	0,00	22,50
591	Гуляш	100	23,80	19,52	15,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>38,95</b>	<b>40,64</b>	<b>105,40</b>	<b>786,98</b>	<b>117,82</b>	<b>115,36</b>	<b>514,15</b>	<b>6,18</b>	<b>0,46</b>	<b>16,80</b>	<b>67,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1375</b>	<b>56,48</b>	<b>63,46</b>	<b>182,96</b>	<b>1316,16</b>	<b>242,84</b>	<b>149,39</b>	<b>685,73</b>	<b>8,38</b>	<b>0,71</b>	<b>16,87</b>	<b>152,00</b>
7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
177	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,70	257,30	2,75	0,26	1,20	81,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Конфета	30	5,65	5,01	21,03	141,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>16,74</b>	<b>24,77</b>	<b>101,33</b>	<b>664,97</b>	<b>220,62</b>	<b>170,13</b>	<b>384,88</b>	<b>3,95</b>	<b>0,36</b>	<b>1,20</b>	<b>140,00</b>
ОБЕД													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	30,45	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
536	Сосиска	80	8,32	14,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,51	4,91	77,10	27,93	18,57	41,97	1,32	0,05	9,80	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>27,20</b>	<b>33,82</b>	<b>121,36</b>	<b>901,34</b>	<b>246,64</b>	<b>123,48</b>	<b>432,67</b>	<b>7,51</b>	<b>0,50</b>	<b>17,60</b>	<b>67,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>43,94</b>	<b>58,59</b>	<b>222,69</b>	<b>1566,31</b>	<b>467,26</b>	<b>293,61</b>	<b>817,55</b>	<b>11,46</b>	<b>0,86</b>	<b>18,80</b>	<b>207,01</b>

8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
	Вареники с картошкой	180	16,14	8,64	45,60	288,00	10,00	23,00	58,00	0,90	0,08	11,00	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>20,27</b>	<b>21,72</b>	<b>84,60</b>	<b>558,82</b>	<b>162,02</b>	<b>45,78</b>	<b>176,58</b>	<b>2,25</b>	<b>0,17</b>	<b>11,11</b>	<b>98,00</b>
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
679	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	226,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,13	0,00	0,02
608	Котлета мясная	80	9,33	9,24	9,42	137,25	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>755</b>	<b>24,93</b>	<b>31,43</b>	<b>129,04</b>	<b>865,57</b>	<b>247,86</b>	<b>88,96</b>	<b>544,26</b>	<b>7,37</b>	<b>0,43</b>	<b>14,03</b>	<b>91,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>45,20</b>	<b>53,15</b>	<b>213,64</b>	<b>645,39</b>	<b>409,08</b>	<b>134,74</b>	<b>720,84</b>	<b>9,62</b>	<b>0,60</b>	<b>25,14</b>	<b>189,52</b>
9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	230	7,44	5,69	31,64	191,44	6,76	23,58	72,74	0,52	0,03	0,00	28,75
42	Сыр	20	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Конфета	30	5,65	5,01	21,03	141,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17,03</b>	<b>22,30</b>	<b>91,67</b>	<b>585,81</b>	<b>156,78</b>	<b>109,61</b>	<b>250,32</b>	<b>1,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>113,75</b>
ОБЕД													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
536	Сосиска	30	4,12	4,25	6,36	67,20	7,20	6,00	47,70	0,54	0,03	0,00	0,00

100	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Печенье	30	5,00	4,72	29,96	166,80	9,20	4,00	26,00	0,00	0,04	0,00	52,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>24,86</b>	<b>33,51</b>	<b>148,23</b>	<b>974,71</b>	<b>113,78</b>	<b>108,97</b>	<b>313,30</b>	<b>5,98</b>	<b>0,56</b>	<b>16,81</b>	<b>137,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1425</b>	<b>41,89</b>	<b>55,81</b>	<b>239,90</b>	<b>1560,52</b>	<b>270,56</b>	<b>218,58</b>	<b>563,62</b>	<b>7,84</b>	<b>0,69</b>	<b>16,88</b>	<b>251,43</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
688	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	180/30	9,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
41	Масло слив.	15	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	20	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Конфета	30	4,65	5,01	21,03	101,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>17,40</b>	<b>23,51</b>	<b>91,76</b>	<b>574,71</b>	<b>199,85</b>	<b>113,12</b>	<b>247,18</b>	<b>2,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>123,20</b>
	<b>ОБЕД</b>												
170	Борщ с мясом и сметаной	250	1,81	4,91	8,49	84,75	44,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
168	Каша рисовая с маслом	180	4,07	4,46	31,31	181,13	9,68	6,64	33,08	0,41	0,03	0,00	22,50
536	Сосиска	30	4,12	4,25	6,36	67,20	7,20	6,00	47,70	0,54	0,03	0,00	0,00
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Шоколад	75	9,80	7,01	47,03	311,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>24,73</b>	<b>25,71</b>	<b>138,29</b>	<b>904,65</b>	<b>262,23</b>	<b>130,67</b>	<b>342,99</b>	<b>5,50</b>	<b>0,25</b>	<b>22,57</b>	<b>61,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>42,13</b>	<b>49,22</b>	<b>169,06</b>	<b>1479,36</b>	<b>462,08</b>	<b>243,79</b>	<b>590,17</b>	<b>8,18</b>	<b>0,43</b>	<b>22,68</b>	<b>184,70</b>