

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



2019 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 школьной столовой МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
 старше 12 лет

№ 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 ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
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	4,65	5,01	21,03	141,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО	565	17,03	22,30	91,67	585,81	156,78	109,61	250,32	1,86	0,13	0,07	113,75
2 ДЕНЬ													
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
	Колбаса п/к	20	1,95	2,85	0,60	35,85	0,47	1,02	4,70	2,75	1,91	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
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
	Груша	200	4,20	2,40	19,60	94,00	20,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Печенье	30	5,00	4,72	29,96	166,80	9,20	4,00	26,00	0,00	0,04	0,00	52,80
	ИТОГО	765	17,13	23,90	103,64	713,82	88,17	57,85	278,76	9,06	2,32	21,89	111,80
3 ДЕНЬ													
304	Плов из птицы	230	21,23	14,62	39,09	412,90	49,39	52,02	239,07	2,39	0,07	1,12	52,57
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
15	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
	Конфета	35	4,65	5,01	21,03	141,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00

	ИТОГО	630	22,47	26,96	80,33	673,64	80,62	79,31	303,42	4,03	0,18	11,18	111,57
4 ДЕНЬ													
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
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
	Сок натур.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00
	Конфета	25	9,80	7,01	47,03	311,75	42,00	65,00	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО	560	16,54	25,20	100,75	731,32	246,35	118,03	264,21	4,55	0,19	22,57	98,00
5 ДЕНЬ													
694	Пюре картофельное	230	4,69	5,26	21,36	160,45	56,70	42,55	132,79	1,55	0,21	27,86	39,10
608	Котлета	100	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
	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
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
	ИТОГО	730	18,63	19,72	77,30	548,72	127,18	96,43	338,06	4,40	0,40	34,48	62,11
6 ДЕНЬ													
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
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
	Яблоко	200	1,80	1,90	21,13	141,00	30,00	0,00	227,40	6,60	0,10	30,00	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
	ИТОГО	845	17,53	23,57	119,11	749,60	162,74	142,33	561,78	9,77	0,34	45,26	44,50
7 ДЕНЬ													
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	Сарделька (сосиска)	50	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
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
	ИТОГО	650	18,23	24,11	100,12	711,99	76,56	82,93	270,49	5,33	0,26	11,68	28,01
8 ДЕНЬ													
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
	Груша	150	1,20	1,20	14,70	70,50	15,00	0,00	113,70	3,30	0,05	15,00	0,00
	Пряник	70	9,30	10,90	25,94	226,54	6,00	1,20	19,80	0,36	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО	755	17,32	23,92	115,33	739,11	209,12	50,98	322,02	6,30	0,28	23,36	68,50
9 ДЕНЬ													
679	Каша рассыпчатая гречневая	230	11,44	8,60	54,94	353,34	19,90	103,50	319,70	6,04	0,28	0,00	0,03
608	Котлета мясная	100	9,33	9,24	9,42	137,25	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
	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
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,06	3,81	6,76	55,55	28,03	11,38	20,71	0,39	0,03	24,34	0,00
	ИТОГО	815	21,81	23,22	113,07	711,03	105,48	160,78	521,67	8,94	0,48	25,26	23,04
10 ДЕНЬ													
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
	Колбаса п/к	20	1,95	2,85	0,60	35,85	0,47	1,02	4,70	2,75	1,91	0,00	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
	Сок натур.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	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
	Яблоко	200	1,80	1,90	21,13	141,00	30,00	0,00	227,40	6,60	0,10	30,00	0,00
	Шоколад	50	9,80	7,01	37,03	211,75	42,00	65,00	74,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО	805	17,10	21,62	120,50	752,07	126,44	117,45	434,63	13,93	2,23	45,54	29,50