

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Амурской области в г.
Зее, Зейском и Магдагачинском
районах

_____ Е.В. Руденко

« _____ » _____ 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 40-ах от 07.08.2018 г.

М.Г. Федорж - М.Г. Федорж



**Перспективное десятидневное меню школьной столовой
для обучающихся МОАУ СОШ № 1 на 2018-2019 учебный год
с 1 по 4 класс**

(меню составлено в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания Л.Е. Голунова, 2003 г.)

День первый

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	РР	С	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак															
№ 284	Каша рисовая молочная	180/5	6,6	9,2	31,9	236,9	-	0,67	0,15	0,15	-	77	210	11,3	-
№306	Яйцо вареное в крутую	40	6,5	5,7	0,35	70	0,04	0,001	0,001	0,1	-	2,4	0,3	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	30/10	4,56	2,56	14,22	100,8	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
№ 735	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,161	-
	ИТОГО		18,06	17,78	73,47	518,7	0,04	0,768	0,201	1,018	65	95,36	231,5	13,441	0,02
Обед															
№ 133	Борщ из свежей	200/8	1,86	6,5	10,8	110						64,8	27	078	24,67

	капусты со сметаной														
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,33	23,4	168,24	-	1,06	0,40	0,8	-	70	98	8,0	-
№ 443	Гуляш мясной	80/5	13,36	13,8	3,7	223	1,49	0,07	0,11	1,23	5,07	30,52	24,03	2,10	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	15,2	81,2	сл	0,046	0,018	0,28	-	0,4	0,6	0,3	
№ 735	Напиток из шиповника сладкий	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,161	-
	ИТОГО		24,13	27,58	100,74	781,44	1,49	1,303	0,598	3,078	77,07	116,88	164,83	12,771	

День второй

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№291	Макароны запеченые сыром	180/8	9,36	15,48	34,77	320,4	-	0,25	0,045	1,01	-	2,325	20,55	2,33	-
№ 725	Какао-напиток с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,06	0,30	0,24	1,92	179	26,06	0,92	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
	ИТОГО		16,2	18,66	67,2	501,4	0,32	0,442	1,985	2,018	2,22	294,125	77,21	4,24	0,01
Обед															
№ 154	Рассольник Ленинградский	200/8	1,6	4,26	22,34	96	-	-	-	-	-	53,25	36,3	1,1	9,1
	Салат из морской капусты	50	0,45	0,1	1,5	21	-	0,02	0,03	0,2	1,0	20	26	8	0,08
№ 442	Жаркое по домашнему	200	18,6	20,2	30,2	338,32	-	0,23	0,195	0,36	34,61	31,190	4,0	2,894	сл
№ 644	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,16		0,02	0,34	1,2	20	15	0,5	-
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	19,6	142,8	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
	ИТОГО		26,26	25,22	101,14	708,12	0,46	0,542	2,165	2,158	127,11	242,6	92,66	54,564	0,17

День третий

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 289	Каша пшеничная молочная	180/5	6,9	7,92	5,68	224,6	-	0,12	0,6	2,4	-	36	31	2,6	-
	хлеб	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
№ 768	Блины	100/5	5,4	7,6	33,4	226									
№ 713	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	9,9	35		0,010	0,015	0,0010	2,62	7,88	1,2	0,06	0,001
	ИТОГО		15,64	16,02	67,62	573,6	0,071	0,293	0,745	2,531	2,62	56,36	32,53	8,24	0,121
Обед															
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	5,74	25,46	161,34	-	0,12	-	-	3,46	24,36	-	1,79	-
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,3	41,7	264,84	1,54	-	0,07	0,06	-	182,22	1,9	1,6	-
№ 469	Котлета мясная из говядины	80	9,2	11,6	11,6	210	-	0,06	0,15	2,8	-	9	21	2,6	-
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	19,6	142,8	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
№ 713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,01	0,01	0,001	2,6	7,88	1,2	0,06	0,01
	ИТОГО		26,2	24,25	11076	813,98	0,18	0,989	0,32	5,969	6,1	326,72	269,42	13,01	9,77

День четвертый

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 398	Сосиска отварная молочная	50	5	10,65	0,43	117	0,16	-	-	-	-	3,72	7,7	0,87	-
№ 299	Макаронны с маслом	180/5	10,8	6,3	41,7	267,84	-	0,25	0,045	1,01	-	2,325	20,55	2,33	-
№ 713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,161	-
	Хлеб	40	4,6	0,6	19,6	142,8	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-

	пшеничный														
№ 306	Яйцо куриное вареное в крутую	30	3,24	0,48	18,64	88	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-
	ИТОГО		15,64	16,75	73,27	501,74	0,33	0,39	0,675	1,892	65	44,105	76,55	6,691	
Обед															
№ 160	Суп с крупой из рыбных консервов	200	1,6	4,54	11,6	68	-					107,97	54,4	1,3	8,0
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,3	23,4	168,24	0,36	0,06	0,34	0,016	2,02	227,18	22,20	0,5	0,04
№ 476	Оладьи из печени	80	15,25	12,08	19,83	237,5	3,20	0,200	2,0	6,2	30	4	15	6	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	19,6	142,8	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-
№ 755	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	ИТОГО		25,72	23,82	101,43	727,54	3,56	0,575	2,86	8,608	104,02	380,21	166,9	95,19	23,64

День пятый

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 307	Омлет натуральный	120/5	10,64	14,6	1,84	190,4	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-
№ 713	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,03	0,02	-	0,05				
№ 796	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	-	0,18	0,09	1,59	-	25	33	1,5	-
	ИТОГО		18,34	19,62	68,14	5137	0,17	0,245	0,33	1,67	0,05	47	60	2,85	
Обед															
№ 169	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,26	89,34						30,0	30,1	1928	16,4
№ 764	Пельмени отварные со сливочным маслом	200/10	181	24,6	64,09	543,1	-	0,02	0,04	0,001	-	52,2	69,3		
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	19,6	142,8	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-	-

№ 714	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,05	10,2	41	0,010	0,015	0,10	2,620	7,8	1,2	0,06		0,001
	ИТОГО		25,4	27,25	109,95	816,24	0,11	0,465	0,962	2,821	21,7	124,7	126,44	1936	16,481

День шестой

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 291	Запеканка манная со сгущенкой	180/30	10,5	10	50,4	385	-	1,4	1,27	3,5	-	139	132	115	-
№ 306	Яйцо куриное вареное в крутую	40	6,3	5,78	0,35	70	-	-	-	-	-	14	11	0,8	-
	Хлеб пшеничный	3	3,24	0,48	18,64	88	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-
№ 713	Чай	200	0,2	0,04	10,2	41		0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	ИТОГО		17	15,82	79,59	496		1,51	1,685	4,303	2,62	173,78	165,5	116,84	0,001
Обед															
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,4	5,66	8,72	74,66	-	-	-	-	-	32,2	46,2	2721,0	16,3
№ 282	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,46	4,25	45,14	241	-	0,101	0,040	-	-	26	24	1,8	-
№ 444	Печень тушеная в соусе	80/40	15,46	14,2	2,26	206	-	0,097	0,171	-	0,495	50,2	-	0,904	-
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,64	88	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-
№ 644	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110		0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	ИТОГО		25,56	24,65	102,26	719,66		0,328	0,676	0,803	6,615	149,18	109,7	2728,244	16,761

День седьмой

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 284	Каша рисовая	180/5	9,98	9	39,2	266,4	-	0,12	0,6	2,4	-	36	31	2,6	-

	молочная															
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	5,94	9,9	20,4	196,8	0,071	0,163	0,13	0,13	-	12,48	0,33	5,58	0,12	
№ 714	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,05	10,2	41	-	0,03	0,02	-	0,06					
	ИТОГО		16,12	18,95	69,8	504,2	0,04	0,752	1,19	55,779	0,06	40,04	122,5	7,98		
Обед																
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	200/25	6,4	5,74	25,46	161,34						64,8	27	0,78	24,67	
№ 220	Картофельное пюре	180	3,67	6,3	23,4	168,24	1,54		0,07	0,06	-	182,22	1,9	1,6	-	
№ 340	Рыба под маринадом с овощами	140	11,2	10,73	6,65	167,5	сл	0,06	0,15	2,8	сл	9	21	2,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,6	88	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-	
№ 714	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,05	10,2	41	-	0,03	0,02	-	0,05					
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	17,2	81,2										
	ИТОГО		26,11	23,74	101,55	707,28	1,54	0,22	0,66	3,912	0,05	278,92	84,2	6,56	24,67	

День восьмой

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С	
Завтрак																
№ 301	Макароны отварные с тертым сыром	150/18/12	9,4	14,77	36,33	289,75	-	0,25	0,045	1,01	-	2,325	20,55	2,33	-	
	Хлеб	30	3,24	0,48	18,6	88	0,3	0,04	1,6	-	0,3	100	-,4	0,03	0,01	
№ 725	Кокао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	-	0,03	0,02	-	0,06					
	ИТОГО		16,24	17,95	68,77	470,75	0,3	0,36	1,705	1,37	0,36	123,325	31,15	3,26	0,01	
Обед																
№ 154	Рассольник петербургский	200/8	1,6	4,26	2,34	96						53,25	36,3	1,1	9,1	
№ 282	Перловая каша	180/5	8,6	2,9	47,4	328	-	0,20	0,9	3,0	-	38	94	3,3	-	
№ 472	Тефтели говяжьи в	80/50	11,33	18,26	25,26	250,66	-	0,05	0,13	2,7	сл	8	20	2,4	-	

	соусе														
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,6	19,6	88	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-
№ 713	Чай	200	0,1	0,02	10,2	35		0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	ИТОГО		26,23	26,04	104,8	797,66		0,39	1,465	6,753	2,62	130,03	185,8	8,44	9,101

День девятый

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 289	Каша манная	180/5	7,3	9,2	30,46	234	-	0,21	0,1	1,5	-	30	45	3,3	-
№ 713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,03	0,02	-	0,06				
	Печенье сахарное	20	2,4	0,2	15,2	81,2	сл	0,04	0,04	0,36	-	21	11	0,9	сл
№ 3	Бутерброд смаслом и сыром	30/10/5	5,94	9,9	20,4	196,8	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
	ИТОГО		15,74	19,32	75,96	547		0,372	0,2	2,628	0,06	63,8	77,2	5,16	
Обед															
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной и тушенкой	200/10	1,4	4,66	8,72	74,66						64,8	27	0,78	24,67
№ 450	Плов	250	18,82	21,03	63,3	523,34	-	0,077	0,06	2,0	-	45,101	40,1	2,6	сл
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	19,6	142,8	-	0,09	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	
№ 713	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,05	10,2	41		0,01	0,015	0,001	2,62	7,880	1,2	0,06	0,001
	ИТОГО		25,02	26,61	101,82	781,76	0,46	0,497	1,855	4,929	2,62	271,581	155,9	7,13	24,721

День десятый

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В 1	В 2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№ 282	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,46	4,25	45,1	241,2	-	0,18	0,09	1,59	-	25	33	1,5	-
№ 398	Колбаса вареная	50	5,9	11,4	-	126	-	-	-	-	-	20	10	0,8	-

	молочная														
№ 306	Яйцо вареное в крутую	40	6,3	5,7	0,35	70	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	18,64	88	-	0,1	0,4	0,802		12,9	21,3	0,98	-
№ 725	Кокао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	ИТОГО		17,2	18,83	77,54	548,2	0,17	0,32	0,72	2,472	65	83,06	91,3	5,79	
Обед															
№ 160	Суп с крупой из рыбных консервов	180	1,6	4,54	11,6	68						107,97	54,4	1,3	8,0
	Печенье сахарное	20	1,4	0,2	18,64	88	-	0,18	0,09	1,59	-	25	33	1,5	-
№ 282	Каша гречневая расыпчатая	180	8,1	6,3	41,7	264,84	-	-	-	-	-	40	20	1,63	-
№ 483	Голубцы ленивые	80/50	6,89	12	7,26	110,66	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	19,6	88	-	0,1	0,4	0,802		12,9	21,3	0,98	-
№ 644	Компот из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	ИТОГО		23,19	23,93	106,21	730	0,17	0,32	0,72	2,472	65	211,03	155,7	7,92	8