

**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. Федоряк М.Г. Федоряк



**Перспективное десятидневное меню школьной столовой  
для обучающихся МОАУ СОШ № 1 на 2018-2019 учебный год  
с 5 по 11 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	250/7	8,7	12,5	44,4	350	-	0,67	0,15	0,15	-	77	210	11,3	-
№306	Яйцо вареное вкрутую	40	6,5	5,7	0,35	70	0,04	0,001	0,001	0,1	-	2,4	0,3	0,02	0,02
№ 3	Бутерброд с сыром	50/20	5,6	4,3	23,7	146	-	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	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>22</b>	<b>22,8</b>	<b>95,45</b>	<b>677</b>	<b>0,04</b>	<b>0,768</b>	<b>0,201</b>	<b>1,018</b>	<b>65</b>	<b>95,36</b>	<b>231,5</b>	<b>13,441</b>	<b>0,02</b>
Обед															
№ 133	Борщ из свежей	300/12	2,79	5,6	19,29	145						64,8	27	078	24,67

	капусты со сметаной														
№ 220	Картофельное пюре	230	4,69	6,09	29,9	215	-	1,06	0,40	0,8	-	70	98	8,0	-
№ 443	Гуляш мясной	100/75	14,8	19,4	6,7	304	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	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,52</b>	<b>32,17</b>	<b>116,73</b>	<b>944,2</b>	<b>1,49</b>	<b>1,303</b>	<b>0,598</b>	<b>3,078</b>	<b>77,07</b>	<b>116,88</b>	<b>164,83</b>	<b>12,771</b>	

### День второй

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Fe	С
Завтрак															
№291	Макароны запечённые с сыром	250/10	13	19,5	48,3	445	-	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	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,84</b>	<b>22,68</b>	<b>80,74</b>	<b>626</b>	<b>0,32</b>	<b>0,442</b>	<b>1,985</b>	<b>2,018</b>	<b>2,22</b>	<b>294,125</b>	<b>77,21</b>	<b>4,24</b>	<b>0,01</b>
Обед															
№ 154	Рассольник Ленинградский	300/12	2,61	6,39	19,51	144	-	-	-	-	-	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	300	22,5	24,2	44,39	405,99	-	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	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,16</b>	<b>31,35</b>	<b>112,5</b>	<b>823,79</b>	<b>0,46</b>	<b>0,542</b>	<b>2,165</b>	<b>2,158</b>	<b>127,11</b>	<b>242,6</b>	<b>92,66</b>	<b>54,564</b>	<b>0,17</b>

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	250/7	9,3	11	44	212	-	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	150/10	8,1	11,4	50,1	339									
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,64</b>	<b>16,02</b>	<b>67,62</b>	<b>674</b>	<b>0,071</b>	<b>0,293</b>	<b>0,745</b>	<b>2,531</b>	<b>2,62</b>	<b>56,36</b>	<b>32,53</b>	<b>8,24</b>	<b>0,121</b>
Обед															
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	300	5,6	5,31	28,19	232,01	-	0,12	-	-	3,46	24,36	-	1,79	-
№ 282	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	9	8,7	45,9	322	1,54	-	0,07	0,06	-	182,22	1,9	1,6	-
№ 469	Котлета мясная из говядины	12021,6	11,49	17,4	31,5	215	-	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,79</b>	<b>32,03</b>	<b>135,09</b>	<b>946,81</b>	<b>0,18</b>	<b>0,989</b>	<b>0,32</b>	<b>5,969</b>	<b>6,1</b>	<b>326,72</b>	<b>269,42</b>	<b>13,01</b>	<b>9,77</b>

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	100/5	10,1	17,3	0,86	234	0,16	-	-	-	-	3,72	7,7	0,87	-
№ 299	Макароны с маслом	200/10	7,39	4,39	50,991	201,001	-	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														
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,19</b>	<b>22,31</b>	<b>81,351</b>	<b>612,801</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>0,675</b>	<b>1,892</b>	<b>65</b>	<b>44,105</b>	<b>76,55</b>	<b>6,691</b>	
Обед															
<b>№ 160</b>	Суп с крупой из рыбных консервов	300	2,4	2,31	17,4	102	-					107,97	54,4	1,3	8,0
<b>№ 220</b>	Картофельное пюре	230	4,69	6,09	29,9	215	0,36	0,06	0,34	0,016	2,02	227,18	22,20	0,5	0,04
<b>№ 476</b>	Оладьи из печени	120	18,1	19,29	27,79	285	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	-
<b>№ 755</b>	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,39</b>	<b>28,59</b>	<b>121,69</b>	<b>855,8</b>	<b>3,56</b>	<b>0,575</b>	<b>2,86</b>	<b>8,608</b>	<b>104,02</b>	<b>380,21</b>	<b>166,9</b>	<b>95,19</b>	<b>23,64</b>

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															
<b>№ 307</b>	Омлет натуральный	150/10	13,3	17,5	12,29	238	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-
<b>№ 713</b>	Чай сладкий	200	0,1	0,02	9,9	35	-	0,03	0,02	-	0,05				
<b>№ 796</b>	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	-	0,18	0,09	1,59	-	25	33	1,5	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>21</b>	<b>22,52</b>	<b>78,59</b>	<b>561</b>	<b>0,17</b>	<b>0,245</b>	<b>0,33</b>	<b>1,67</b>	<b>0,05</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>2,85</b>	
Обед															
<b>№ 169</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3	23,59	134,01						30,0	30,1	1928	16,4
<b>№ 764</b>	Пельмени отварные со сливочным маслом	200/10	19,1	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	-	-
<b>№ 714</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,11</b>	<b>28,25</b>	<b>117,48</b>	<b>860,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,465</b>	<b>0,962</b>	<b>2,821</b>	<b>21,7</b>	<b>124,7</b>	<b>126,44</b>	<b>1936</b>	<b>16,481</b>

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	220/40	11,8	12,7	64,99	370,99	-	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,54</b>	<b>19</b>	<b>94,18</b>	<b>569,99</b>		<b>1,51</b>	<b>1,685</b>	<b>4,303</b>	<b>2,62</b>	<b>173,78</b>	<b>165,5</b>	<b>116,84</b>	<b>0,001</b>
Обед															
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	300	2,1	6,99	10,08	111,99	-	-	-	-	-	32,2	46,2	2721,0	16,3
№ 282	Каша рисовая рассыпчатая	250/7	4,2	5,9	62,7	335	-	0,101	0,040	-	-	26	24	1,8	-
№ 444	Печень тушенная в соусе	120/50	19,96	17,8	3,39	209	-	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,5</b>	<b>31,23</b>	<b>122,31</b>	<b>853,99</b>		<b>0,328</b>	<b>0,676</b>	<b>0,803</b>	<b>6,615</b>	<b>149,18</b>	<b>109,7</b>	<b>2728,244</b>	<b>16,761</b>

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 молочная	250/7	9,2	10,8	44,3	229	-	0,12	0,6	2,4	-	36	31	2,6	-
№ 3	Бутерброд с	50/20/7	9,9	11,51	33,96	328	0,071	0,163	0,13	0,13	-	12,48	0,33	5,58	0,12

	маслом и сыром															
№ 714	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,05	10,2	41	-	0,03	0,02	-	0,06					
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,3</b>	<b>22,36</b>	<b>88,46</b>	<b>598</b>	<b>0,04</b>	<b>0,752</b>	<b>1,19</b>	<b>55,779</b>	<b>0,06</b>	<b>40,04</b>	<b>122,5</b>	<b>7,98</b>		
Обед																
№ 162	Суп картофельный с бобовыми	300/25	3,6	5,31	38,19	242,01						64,8	27	0,78	24,67	
№ 220	Картофельное пюре	230	4,69	8,09	29,9	215	1,54		0,07	0,06	-	182,22	1,9	1,6	-	
№ 340	Рыба под маринадом с овощами	200	8,7	7,9	9,5	225	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										
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,83</b>	<b>22,03</b>	<b>123,59</b>	<b>892,21</b>	<b>1,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,66</b>	<b>3,912</b>	<b>0,05</b>	<b>278,92</b>	<b>84,2</b>	<b>6,56</b>	<b>24,67</b>	

### 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	Макаронные отварные с тертым сыром	200/25/15	12,5	19,7	46,1	373	-	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	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	-	0,03	0,02	-	0,06					
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,34</b>	<b>22,88</b>	<b>78,5</b>	<b>554</b>	<b>0,3</b>	<b>0,36</b>	<b>1,705</b>	<b>1,37</b>	<b>0,36</b>	<b>123,325</b>	<b>31,15</b>	<b>3,26</b>	<b>0,01</b>	
Обед																
№ 154	Рассольник петербургский	300/35	2,61	6,39	18,51	144						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 соусе	120/70	15	21,39	22,89	351,99	-	0,05	0,13	2,7	сл	8	20	2,4	-	
	Хлеб	30	4,6	0,6	19,6	88	-	0,1	0,4	0,802	-	12,9	21,3	0,98	-	

	пшеничный														
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,9</b>	<b>31,3</b>	<b>118,6</b>	<b>946,99</b>		<b>0,39</b>	<b>1,465</b>	<b>6,753</b>	<b>2,62</b>	<b>130,03</b>	<b>185,8</b>	<b>8,44</b>	<b>9,101</b>

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	250/7	10,2	10,8	37,3	225	-	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 с маслом и сыром	50/20/7	9,7	11,51	33,96	328	-	0,092	0,04	0,768	-	12,8	21,2	0,96	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,4</b>	<b>22,53</b>	<b>96,36</b>	<b>669,2</b>		<b>0,372</b>	<b>0,2</b>	<b>2,628</b>	<b>0,06</b>	<b>63,8</b>	<b>77,2</b>	<b>5,16</b>	
Обед															
№ 145	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной и тушенкой	300/35	2,1	6,99	10,08	111,99						64,8	27	0,78	24,67
№ 450	Плов	300	22,59	20,39	84,5	627,99	-	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,49</b>	<b>28,03</b>	<b>124,38</b>	<b>923,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,497</b>	<b>1,855</b>	<b>4,929</b>	<b>2,62</b>	<b>271,581</b>	<b>155,9</b>	<b>7,13</b>	<b>24,721</b>

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	250/7	4,2	4,9	62,7	235	-	0,18	0,09	1,59	-	25	33	1,5	-
№ 398	Колбаса вареная молочная	100/5	5,1	8,3	0,86	134	-	-	-	-	-	20	10	0,8	-
№ 306	Яйцо вареное	40	6,3	5,7	0,35	70	0,17	0,035	0,22	0,08	-	22	27	1,35	-

	в кругую														
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,4	18,64	88	-	0,1	0,4	0,802		12,9	21,3	0,98	-
<b>№ 725</b>	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,44</b>	<b>23</b>	<b>96,35</b>	<b>620</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,72</b>	<b>2,472</b>	<b>65</b>	<b>83,06</b>	<b>91,3</b>	<b>5,79</b>	
Обед															
<b>№ 160</b>	Суп с крупой из рыбных консервов	300	2,4	7,31	17,4	102						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	-
<b>№ 282</b>	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	12	8,7	37,9	372	-	-	-	-	-	40	20	1,63	-
<b>№ 483</b>	Голубцы ленивые	120/60	10,34	11,096	10,89	165,99	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	-
<b>№ 644</b>	Компот из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	-	0,005	0,01	-	65,00	3,160	-	1,16	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,34</b>	<b>28,2</b>	<b>131,43</b>	<b>926,99</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,72</b>	<b>2,472</b>	<b>65</b>	<b>211,03</b>	<b>155,7</b>	<b>7,92</b>	<b>8</b>