

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципальное учреждение

"Школьное питание"

Л.С. Павлова



СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел управления

Роспотребнадзора по Костромской

области в Галичском районе

[Signature]

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов
на 2020-2021 учебный год**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа с 11 лет и старше

Меню разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников, Ред. Могильный М.П., Москва, ДеЛи принт, 2007

День 1
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
20	Макароны отварные с сыром	150/20	11	6,8	38,3	249,1	0,18	0,32	0,1	224,22	191,1	41,86	1,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		16,25	14,59	77,15	495,24	0,24	0,59	40,10	253,12	261,83	67,69	4,13
	ОБЕД												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	300/15	9,00	3,90	20,70	153,90	0,22	1,50	0,00	123,75	491,25	71,25	3,37
254	Печень жареная с соусом	80/40	21,25	12,98	19,73	229,33	0,35	38,41	9,37	123,47	368,55	24,31	8,05
304	Рис отварной	180	4,40	6,48	33,59	252,12	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		42,86	30,72	129,70	961,14	0,69	47,21	36,38	339,58	1047,12	172,14	13,46
	Всего за день:		59,11	45,31	206,85	1456,38	0,93	47,80	76,48	592,70	1308,95	239,83	17,59

День 2
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,10	9,00	6,80	212,80	0,22	1,2	0,03	128,52	196,59	56,02	1,41
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукт:												
	Итого:		17,82	19,77	52,07	537,54	0,31	1,96	54,54	337,82	377,19	84,62	2,31
	ОБЕД												
54	Салат свеклы с яблоками	150	1,97	7,74	18,16	150,17	0,02	12,84	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник с мясом	300/15	2,64	6,24	18,7	141,48	0,22	24,04	0	24,82	52,42	42	1,45
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		26,14	33,59	105,57	829,39	0,57	46,06	10,14	136,44	446,35	216,07	10,85
	Всего за день:		43,96	53,36	157,64	1366,93	0,88	48,02	64,68	474,26	823,54	300,69	13,16

День 3
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
6	Бутерброд с колбасой	15/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	6,52	15,96	40,95	396,90	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		14,71	24,52	79,73	662,04	0,21	1,39	60,10	271,70	354,13	68,43	4,17
ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	3,04	6,96	13,56	135,60	0,09	16,71	5,40	48,87	130,50	32,88	1,52
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,58	34,73	82,75	904,46	0,51	56,63	5,41	140,70	571,80	235,94	12,89
	Всего за день:		47,29	59,25	162,48	1566,50	0,72	58,02	65,51	412,40	925,93	304,37	17,06

День 4
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5,25	12,75	27,85	248,35	0,06	1,32	0,06	129,78	138,4	29,44	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукт												
	Итого:		17,55	21,51	83,17	597,49	0,15	2,08	54,57	339,08	319,00	58,04	1,32
	ОБЕД												
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	7,83	11,8	122,85	0,07	10,42	0	31,78	50,97	36	1,98
82	Борщ из свеж капусты с картофелем с мясом	300/15	2,21	5,88	14,10	118,18	0,07	15,45	0,00	51,67	79,54	39,30	1,77
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	4,80	22,10	174,72	0,2	34,6	0,04	92,66	128,94	45,98	1,86
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	20	21,21	24,26	99,67	743,49	0,46	68,20	5,86	242,38	487,84	215,09	10,21
	Всего за день:		38,76	45,77	182,84	1340,98	0,61	70,28	60,43	581,46	806,84	273,13	11,53

День 5
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

Возрастная группа: с 11 лет и старше														
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35	
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20	
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	4,80	22,10	145,60	0,2	34,6	0,04	92,66	128,94	45,98	1,86	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПТ	Хлеб пшеничный	2	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		16,48	35,21	61,31	629,74	0,39	34,87	69,04	147,56	301,67	89,81	5,87	
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48	
88	Шниц из свежей капусты с мясом	300/15	2,14	5,88	7,35	90,84	2,88	1,50	0,00	123,75	491,25	71,25	3,37	
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	
304	Рис отварной	180	4,40	6,48	33,59	252,12	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09	
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
	Итого:		24,36	29,85	116,32	856,66	3,06	8,98	39,51	250,97	804,38	204,68	7,48	
	Всего за день:		40,84	65,06	177,63	1486,40	3,45	43,85	108,55	398,53	1106,05	294,49	13,35	

День 6
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,19	0	0,02	11,49	138,31	92,5	3,11
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		22,18	34,51	49,05	715,14	0,38	0,27	69,02	66,39	311,04	136,33	7,12
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	300/15	9,00	3,90	20,70	153,90	0,22	1,50	0,00	123,75	491,25	71,25	3,37
254	Печень жареная с соусом	80/40	21,25	12,98	19,73	229,33	0,35	38,41	9,37	123,47	368,55	24,31	8,05
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	242,28	0,07	0,00	0,00	36,00	286,80	20,40	6,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	2030	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		42,98	33,75	114,56	926,90	0,74	47,21	9,38	372,97	1272,42	173,54	18,94
	Всего за день:		65,16	68,26	163,61	1642,04	1,12	47,48	78,40	439,36	1583,46	309,87	26,06

День 7
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,06	0,58	13,6	69,92	97,3	14,88	0,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукт												
	Итого:		19,61	19,74	94,52	635,14	0,15	1,34	68,11	279,22	277,90	43,48	1,26
	ОБЕД												
54	Салат свеклы с яблоками	150	1,97	7,74	18,16	150,17	0,02	12,84	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник с мясом	300/15	2,64	6,24	18,7	141,48	0,22	24,04	0	24,82	52,42	42	1,45
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		26,14	33,59	105,57	829,39	0,57	46,06	10,14	136,44	446,35	216,07	10,85
	Всего за день:		45,75	53,33	200,09	1464,53	0,72	47,40	78,25	415,66	724,25	259,55	12,11

День 8
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
6	Бутерброд с колбасой	15/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	6,52	15,96	40,95	396,90	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		17,38	27,20	86,21	722,64	0,23	1,77	60,11	318,50	377,00	63,70	2,13
ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	3,04	6,96	13,56	135,60	0,09	16,71	5,40	48,87	130,50	32,88	1,52
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,58	34,73	82,75	904,46	0,51	56,63	5,41	140,70	571,80	235,94	12,89
	Всего за день:		49,96	61,93	168,96	1627,10	0,74	58,40	65,52	459,20	948,80	299,64	15,02

День 9
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
3	Бутерброд с сыром	15/20	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/5	2,60	3,90	26,50	151,80	0,02	0	0,02	21,82	54,85	19,11	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукт												
	Итого:		19,68	34,61	65,65	653,94	0,22	0,38	83,52	210,32	314,58	70,44	4,65
ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	7,83	11,8	122,85	0,07	10,42	0	31,78	50,97	36	1,98
82	Борщ из свеж. капусты с картофелем с мясом	300/15	2,21	5,88	14,10	118,18	0,07	15,45	0,00	51,67	79,54	39,30	1,77
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	4,80	22,10	145,60	0,2	34,6	0,04	92,66	128,94	45,98	1,86
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		23,41	26,74	95,62	728,37	0,46	64,85	5,87	288,78	518,84	214,09	7,50
	Всего за день:		43,09	61,35	161,27	1382,31	0,68	65,23	89,39	499,10	833,42	284,53	12,15

День 10

Питание

День 10
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: с 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
6	Бутерброд с колбасой	15/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	6,52	15,96	40,95	396,90	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		14,71	24,52	79,73	662,04	0,21	1,39	60,10	271,70	354,13	68,43	4,17
ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
88	Щи из свежей капусты с мясом	300/15	2,14	5,88	7,35	90,84	2,88	1,50	0,00	123,75	491,25	71,25	3,37
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,20	4,80	22,10	145,60	0,2	34,6	0,04	92,66	128,94	45,98	1,86
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		23,16	28,17	104,83	750,14	3,24	43,58	12,55	341,02	871,82	231,66	8,82
	Всего за день:		37,87	52,69	184,56	1412,18	3,45	44,97	72,65	612,72	1225,95	300,09	12,99