« »	 2021 г.
	Н.Г. Чепайкина
общеобразоват	ельная школа № 2»
Директор МОУ	⁷ «Советская средняя
«УТВЕРЖДАН	O»

Перспективное 10-ти дневное меню блюд и кулинарных изделий, приготовляемых в столовой МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа № 2» Возрастная категория:7-11 лет Период: осенне-зимний

No	Прием пищи,	Macca	Пище	вые веп	цества	Энергетическ		Витал	мины		Мине	ральні	ые веще	ства
рец.	наименовани	порции		(Γ)		ая ценность		(м	г)			(M	1 Г)	
	е блюда		Б	Ж	У	(ккал)	B_1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРЕ	вый день					Завтрак								
173	Каша пшенная с/м (вязкая)	200/10	8,56	3,61	54,2	286,0	0,14	0,96	0,01	0,67	144,7	218,	44,3	2,35
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119,0	0,05	1,6	-	-	152,9	129, 2	20,9	0,55
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
1	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119,0	0,3	-	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
			18,41	14,34	105,1 5	627,0	0,57	2,56	0,12	1,69	318,7	422, 95	84,15	4,46
						Обед								
88	Щи из св.капусты с мясом	250/25	8,9	5,96	8,04	127,5	0,08	15,9 4	-	2,53	52,68	107, 3	29,66	1,39
268	Котлета мясная	50	7,5	11,0	6,5	156,35	0,04	0,16	-	1,6	19,6	85,8	25,2	1,25
202	Макароны отварные с маслом	200/10	7,61	12,43	38,36	290,0	0,06	-	0,00	1,31	6,4	50,6	29,0	1,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98,0	0,01	1,7	-	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
70	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

			29,89	30,45	106,7	824,85	0,33	19,9	0,03	6,56	129,4	357,	122,8	7,66
RTOI	 РОЙ ДЕНЬ				2	Завтрак	2		2		8	75	6	
173	Каша манная	200/10	6,25	15,27	25,14	265,0	0,14	0,9	0,05	_	182,6	0,08	0,31	0,06
170	с маслом	200/10	0,28	10,27	20,11	202,0	0,1.	0,5	0,00		102,0	0,00	0,51	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39,0	-	1,89	-	0,01	12,5	3,2	1,7	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
3	Бутерброд с сыром	45	5,2	7,5	13,4	141,0	0,04	0,1	-	0,42	125,3	86,4	8,5	0,44
			15,09	23,28	68,69	548,0	0,26	2,89	0,05	1,06	334,1 5	145, 43	25,76	2,04
					1	Обед				l	l	I .	I.	.1
102	Суп гороховый с	250/25	12,59	6,24	16,47	172,25	0,25	5,95	-	0,13	41,46	145, 48	42,86	2,62
100	МЯСОМ	200/10	4.20	20.6	25.25	215.0	0.2	24.0	0.07	0.24	50.2	101	20.4	1 4 4
128	Пюре картофельное с маслом	200/10	4,38	20,6	25,25	315,0	0,2	24,9	0,07	0,34	58,3	121, 8	38,4	1,44
288	Курица отварная	75	17,0	12,8	0,36	183,0	0,3	1,98	0,03	0,3	24,8	117, 0	14,3	1,2
350	Кисель	200	-	-	28,0	120,0	-	-	-	-	0,65	-	-	0,1
47	Капуста квашеная	50	0,85	0,05	2,6	13,5	-	7,35	_	0,05	15,0	10,0	6,5	0,75
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,0	0,1	-	-	0,7	17,5	79,0	23,5	1,96
_			38,37	40,19	93,33	906,75	0,83	40,1	0,1	1,45	153,9	450,	117,3	7,37
								8			6	03	1	
TPET	тий день					Завтрак								

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,5	23,5	181,0	0,11	1,1	0,04	0,38	202,0	222, 4	30,1	0,6
383	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	0,01	0,04	128,0	117, 9	18,0	0,64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	0,06	-	-	0,56	10,0	32,5	7,0	0,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,0	0,1	-	-	0,7	17,5	79,0	23,5	1,96
173	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	0,11	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
			23,2	14,7	90,2	588,0	0,33	1,48	0,16	1,92	379,5	528 , 6	83,4	4,76
						Обед								
95	Рассольник домашний с мясом	250/25	9,2	6,06	16,74	158,5	0,12	7,64	-	2,53	29,88	130,	33,46	1,56
265	Плов из говядины	250	27,5	28,2	43,4	537,0	0,1	2,15	-	4,58	23,7	333, 6	65,5	4,4
10	Горошек зеленый консервирова нный	30	1,5	0,06	2,5	16,5	0,1	3,0	-	0,72	7,8	18,0	6,24	0,2
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,00	0,4	-	0,2	31,8	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03 0,05	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0		-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

			42,19	34,84	111,0	928,0	0,4	13,1 9	-	8,66	106,9	553, 05	126,4 5	8,67
ЧЕТВ	ЕРТЫЙ ДЕНЬ	•			9	Завтрак		,			3	US	<u> </u>	
400	Оладьи с повидлом	150/15	11,6	11,51	72,26	439,05	0,23	0,9	-	5,58	127,6	187, 68	50,68	2,12
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119,0	0,05	1,6	-	-	152,9	129, 2	20,9	0,55
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,00	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			19,43	22,89	110,3 4	727,15	0,36	2,5	40,0	6,31	296,6 5	375, 63	86,83	3,95
			l			Обед			I .	I .		I		
82	Борщ из св.капусты с мясом	250/25	8.9	5,86	13,24	141,5	0,02	10,8 2	-	2,53	53,11	112, 9	33,66	1,82
171	Каша гречневая с маслом	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0	0,28	-	-	-	95,02	280,	-	189,
279	Тефтели мясные	60	8,14	8,04	10,3	155,0	0,05	0,45	0,04	0,49	25,8	90,7	18,0	0,74
75	Икра свекольная	50	1,12	2,3	6,2	50,0	0,02	3,4	-	1,24	19,1	30,4	14,8	0,89
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,0	0,01	0,03	-	-	10,7	2,13	1,2	0,25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			33,06	31,11	114,7 1	890,5	0,46	14,7	0,04	4,89	217,4 8	571, 88	82,91	194, 26
ПЯТЬ	ый день					Завтрак								

175														
	Каша	200/10	6,08	11,19	43,35	273,0	0,1	0,96	0,01	0,08	10,08	152,	37,22	0,81
	пшенно-											2		
	рисовая с													
3	маслом Бутерброд с	45	5,2	7,5	13,4	141,0	0,04	0,1	_	0,42	125,3	86,4	8,5	0,44
3	сыром	7	3,2	7,5	13,4	141,0	0,04	0,1	_	0,42	123,3	00,4	0,5	0,44
377	Чай с	200	0,09	0,01	9,5	39,0	-	1,89	-	0,01	12,5	3,2	1,7	0,28
	лимоном													
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	_	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
	Tares parenters		14,92	19,2	86,9	556,0	0,22	2,95	0,01	1,14	161,6	297,	62,67	2,51
						,					3	55		
						Обед								
103	Суп с	250/25	9,79	3,8	17,28	142,25	0,13	8,39	-	0,13	27,98	124,	34,56	1,68
	макаронными											95		
	изделиями с													
128	мясом Пюре	200/10	4,38	20,6	25,25	315,0	0,2	24,9	0,07	0,34	58,3	121,	38,4	1,44
120	картофельное	200/10	4,56	20,0	25,25	313,0	0,2	24,9	0,07	0,54	36,3	8	30,4	1,44
	с маслом													
234	Котлета	75	10,0	3,5	7,2	100,3	0,07	0,32	-	0,71	40,0	137,	22,5	0,55
	рыбная											6		
342	Компот из	200	0,2	0,2	23,8	98,0	0,01	1,7	-	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
1.00	свежих яблок	100	• 00				0.00					10.0		0.04
139	Капуста тушеная	100	2,08	3,72	9,7	80,0	0,03	16,7	-	0,27	56,7	42,8 7	21,2	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			30,0	32,32	103,8	838,55	0,52	52,0	0,07	2,16	211,2	487,	135,5	6,65
					8	,		1			3	37	1	

ШЕС	той день					Завтрак								
173	Каша манная с маслом	200/10	6,25	15,27	25,14	265,0	0,14	0,9	0,05	-	182,6	0,08	0,31	0,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,04	1,3	0,02	-	125,8	90,0	14,0	0,13
2	Бутерброд с джемом	45	2,0	0,04	24,4	99,0	0,05	0,39	-	0,44	7,2	24,0	9,6	0,55
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			15,0	18,51	86,09	568,0	0,31	2,59	0,07	1,07	329,3 5	169, 83	39,16	2,0
						Обед								
96	Рассольник ленинградски й с мясом	250/25	9,2	6,06	16,74	158,5	0,12	7,64	-	2,53	29,88	130,	33,46	1,56
202	Макароны отварные с маслом	200/10	7,61	12,43	38,36	290,0	0,06	-	0,00	1,31	6,4	50,5	29,0	1,52
243	Колбаса вареная	50	5,6	15,6	0,25	164,0	0,09	-	-	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
47	Капуста квашеная	50	0,8	0,05	2,6	13,5	-	7,35	-	0,05	15,0	10,0	6,5	0,85
350	Кисель	200	-	-	28,0	120,0	-	-	-	-	0,65	-	-	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28 0,35	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-		8,75	39,5	11,75	0,98
			26,76	34,64	106,6	849,0	0,35	14,9 9	0,00	4,77	84,18	327, 65	94,21	6,19
СЕДН	МОЙ ДЕНЬ					Завтрак								
173	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,43	14,18	27,18	260,0	0,14	0,9	0,02	_	24,5	144,	56,2	1,54

385	Молоко кипяченное	200	6,11	8,16	10,1	113,0	0,08	2,73	-	-	252,8	189, 6	29,5	0,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05			0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
173	Яйцо варёное	<u>23</u> 1шт	5,08	4,6	0,3	63,0	0,03	_	0,10	0,33	22,0	76,8	4,8	1,0
1/3	лицо вареное	11111	1		1					0.62				
			20,17	27,44	58,23	539,0	0,33	3,63	0,12	0,63	313,0	466, 45	105,7 5	4,0
			•			Обед	•	•	•	•	•	•	•	•
102	Суп гороховый с мясом	250/25	12,59	6,24	16,47	172,25	0,25	5,95	-	0,13	41,46	145, 48	42,86	2,62
259	Жаркое по- домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421,0	0,17	9,7	-	4,4	43,6	296, 9	60,7	5,5
70	Огурцы солёные	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,0	0,01	0,03	-	-	10,7	2,13	1,2	0,25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,0	0,1	-	-	0,7	17,5	79,0	23,5	1,96
			41,34	32,9	79,34	782,25	0,57	17,4	0,0	5,56	129,7	551,	138,7	10,9
								3			6	76	6	1
BOCE	ьмой день					Завтрак								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,5	23,5	181,0	0,11	1,1	0,04	0,38	202,0	222,	30,1	0,6
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119,0	0,05	1,6	-	-	152,9	129, 2	20,5	0,55
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

1	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119,0	0,3	-	0,04	0,39	7,35	19,7	3,7	0,3
			17,15	17,23	74,45	522,0	0,54	2,7	0,08	1,4	376,0	427, 05	69,95	2,71
						Обед	•		ı	ı		l.		1
88	Щи из св.капусты с мясом	250/25	8,9	5,96	8,04	127,5	0,08	15,9 4	-	2,53	52,68	107,	29,66	1,39
304/ 348	Рис отварной с соусом томатным	200/50	5,4	9,3	52,9	317,0	0,04	1,19	-	0,53	9,7	92,4	27,6	0,94
268	Котлета мясная	50	7,5	11,0	6,5	156,35	0,04	0,16	-	1,6	19,6	85,8	25,2	1,25
45	Капуста свежая(порц)	50	0,65	0,05	2,9	13,5	0,05	18,3	0,02	0,1	20,0	13,0	6,0	0,25
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98,0	0,01	1,8	-	0,08	14,5	4,4	3,6	0,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			26,2	27,01	114,7 9	815,35	0,3	37,2 9	0,02	5,47	130,2	358, 65	107,3 1	5,99
ДЕВЯ	ТЫЙ ДЕНЬ					Завтрак		•	•	•	•	•	•	
174	Каша рисовая с маслом	200/10	3,13	11,87	32,14	250,0	0,03	0,9	0,02	-	5,7	67,0	21,8	0,45
377	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39,0	-	1,89	-	0,01	12,5	3,2	1,7	0,28
2	Бутерброд с джемом	45	2,0	0,04	24,4	99,0	0,05	0,39	-	0,44	7,2	24,0	9,6	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	0,06	-	-	0,56	10,0	32,5	7,0	0,56
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98

			10,67	12,62	98,99	550,0	0,19	3,18	0,02	1,36	44,15	166, 2	51,85	2,82
					I I	Обед		ı	I	I	l .		I .	1
101	Суп картофельны й с крупой и мясом	250/25	9,28	3,8	14,43	123,0	0,13	8,39	-	0,13	27,38	125,	34,21	1,55
128	Пюре картофельное с маслом	200/10	4,38	20,6	25,25	315,0	0,2	24,9	0,07	0,34	58,3	121, 8	38,4	1,44
230	Рыба жареная	50	7,0	7,0	2,2	106,0	0,09	1,05	0,04	3,75	31,58	141, 0	31,58	0,6
75	Икра свекольная	50	1,12	2,3	6,2	50,0	0,02	3,4	0,0	1,24	19,1	30,4	14,8	0,89
350	Кисель	200	-	-	28,0	120,0	-	-	-	-	0,65	-	-	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			28,83	37,7	83,4	876,0	0,52	37,7 4	0,11	6,09	150,7 6	473, 95	134,2	5,84
ДЕСЯ	тый день					Завтрак								
400	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	13,01	12,05	72,59	453,9	0,25	0,77	0,0	5,61	168,9	231, 03	55,93	2,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,04	1,3	0,02	-	125,8	90,0	14,0	0,13
173	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	0,11	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2 5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			24,86	20,3	109,44	720,9	0,4	2,07	0,13	6,48	330,4	453, 58	89,98	4,52
						Обед								

82	Борщ из	250/25	8,9	5,86	13,24	141,5	0,02	10,8	-	2,53	53,11	112,	33,66	1,82
	св.капусты с							2				9		
	мясом													
	Каша	200/10	11,3	14,4	55,0	404,0	0,28	-	-	-	95,02	280,	-	189,
171	гречневая с											0		3
	маслом													
279	Тефтели	60	8,14	8,04	10,3	155,0	0,05	0,45	0,04	0,49	25,8	90,7	18,0	0,74
	мясные													
10	Горошек	30	1,5	0,06	2,5	16,5	0,01	3,0	-	0,72	7,8	18,0	6,24	0,2
	зеленый													
	консервирова													
	нный													
389	Компот из	200	0,44	0,02	27,8	113,0	0,00	0,4	-	0,2	31,8	15,4	6,0	1,25
	смеси						2							
	сухофруктов													
	Хлеб	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0,03	-	-	0,28	5,0	16,2	3,5	0,28
	пшеничный									0,35		5		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,0	0,05	-	-		8,75	39,5	11,75	0,98
			33,83	28,88	129,4	933,0	0,44	14,6	0,04	4,57	227,2	572,	79,15	194,
					9		2	7			8	75		57