

СОГЛАСОВАНО:
МАОУ "Шадейская СОШ"
филиал "Жилинская ООШ"

О.Ю. Колобова

" 01 " сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.А. Братанова

" 01 " сентября 2022 г.



Примерное 10-дневное меню для обучающихся 12 лет и старше

Основание:
СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования
к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

1 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
44//2008	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
204/265/2008	Фрикадельки из гов туш в соус	100	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,13	4,91	0,43	1,15	28,71	86,98	31,97	1,67
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
31%	итого		27,83	31,59	113,95	852,25	0,50	47,37	0,74	3,24	225,73	487,38	126,11	7,89



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

2 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
229/2008	Горошек зел консерв отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
181/2008	Жаркое по-домашнему	230	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
31%	итого		36,25	28,48	104,48	829,11	0,54	39,35	0,33	4,11	144,30	520,83	142,74	10,53



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

4 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
23/2008	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
45/2008	Суп картофель с бобовыми	250	2,33	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
189/2008 453/2013	Котлеты , биточки, шницели Соус томатный	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
241/2008	Картофельное пюре	200	4,16	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,10	1,34
496/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
31%	итого		25,56	30,74	116,53	837,71	1,03	17,96	0,36	4,56	151,33	443,84	125,26	7,87



Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

5 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,13	0,24	0,38	22,83	69,89	29,09	1,13
200/2008	Тефтели из говядины в мол. соу	100	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89
222/2008	Каша пшенная рассыпчатая	200	10,30	5,92	40,97	257,50	0,12	15,37	0,47	3,80	43,30	76,93	33,49	1,40
284/2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
33%	итого		33,24	27,17	130,28	899,19	0,48	33,85	0,76	5,89	176,07	438,03	123,38	8,36



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

6 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
71/2008	Суп картоф.с крупой рыб конс	250	6,22	5,21	18,39	170,98	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
189/2008 453/2013	Биточки , котлеты, шницели Соус томатный	100	11	12,84	7,82	196,43	0,08	0,47	0,06	0,71	14,47	141,04	23,32	2,26
228/2008	Макарон изд отварн с овощ	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,13	4,91	0,43	1,15	28,71	86,98	31,97	1,67
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		30,29	25,97	122,14	876,10	0,96	42,73	0,70	5,47	120,18	385,32	107,74	7,40



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

7 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
43/2008	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
171/263 /2008	Рыба туш в смет.соусе	130	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88
241/2008	Картофельное пюре	200	4,16	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,10	1,34
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		29,11	32,88	115,16	868,43	1,06	20,28	1,02	8,56	251,42	550,09	156,64	5,87



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

8 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
4./2008	Салат из белокач.кап с морк	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
59/2008	Суп-поре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,08	6,60	0,63	0,31	70,15	81,10	27,25	0,72
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,04	18,92	45,12	427,38	0,03	1,54	0,01	6,42	39,28	158,34	36,90	1,54
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,002	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
32%	итого		29,47	29,82	118,00	859,89	0,80	56,44	0,85	12,5	195,15	373,18	117,09	6,47



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

9 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
41/2008	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03
367/2018	Курица в соусе с томатом	125	13,60	13,50	4,10	242,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0,0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
33%	итого		31,86	32,00	133,72	899,73	0,88	39,11	0,26	4,78	119,60	296,73	88,38	5,61



Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

10 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
246/2008	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
56/2008	Суп -лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
379/454 /2013	Кнели из говядины Соус томатный	100	16,73	14,12	7,68	231,68	0,07	0,67	0,03	0,56	59,35	192,62	26,25	2,50
219/2008	Каша гречневая рассыпч	200	11,67	7,24	60,00	351,74	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
34%	итого		40,19	27,39	130,23	936,00	1,16	13,82	0,32	7,50	152,20	593,70	220,58	12,80

