


«Утверждаю»
Директор школы МОУ «СОШ п.Орошаемый»
М.М.Ганаров
приказ № от 18.02.2014г.

**Десятидневное меню горячего питания
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п.Орошаемый
Дергачевского района Саратовской области»
для обучающихся 12-18 лет**

день: понедельник
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

I день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
		12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
115	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	итого завтрак		30,82	34,2	135,8	977,61	0,16	1,59	140,54	0,85	454,86	569,53	90,32	5,97
	Обед													
26	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15
203	Макаронные изделия отварные	200\10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0	0	1,73	14,28	0	0	4,2
608	Котлета мясная с соусом	100/30	14,2	15,58	7,63	285,07	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,6	21,29	0,93
376	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		28,59	36,33	114,4	998,79	0,51	31,43	0,24	4,26	215,29	333,44	93,64	9,91
	итого		59,41	70,53	250,2	1976,4	0,67	33,02	140,78	5,11	670,15	902,97	183,96	15,88

день: вторник
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции				энергети ческая ценность (Ккал)								
			пищевые вещества				витамины				минеральные вещества (мг)			
12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,12	10,01	68,41	404,18	0,29	1,08	452,9	0,3	244	346,49	25,97	0,78
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
3	бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	итого завтрак		20,9	22,36	118,05	707,72	1,630	1,63	593,48	0,9	453,4	540,59	59,37	1,78
	Обед													
15	Овощи отварные (морковь)	100	2,3	0,1	24,8	108	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	39,6	6,5	54	316,56	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
	Мясо куриное отварное	140	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49
	Напиток витаминизированный	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		26,04	31,92	125,01	996,72	1,62	118,02	9,15	6,6	230,77	324,66	102,61	11,54
	итого		46,94	54,28	243,06	1704,44	3,250	119,65	602,63	7,5	684,17	865,25	161,98	13,32

день: среда
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

III день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции				энергети- ческая ценность (Ккал)								
			пищевые вещества				витамины				минеральные вещества (мг)			
12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак													
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	7,93	11,15	31,95	259,98	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,32	1,03
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
1	бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
	итого завтрак		17,14	22	87,62	626,09	0,28	20,35	140,51	1,06	248,19	459,88	70,02	7,05
	Обед													
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01
103	Суп картофельный с домашней лапшой на м/б	250	2,83	2,86	21,76	124,9	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
310	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
332	Кисель из концентрата плодово-	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
	итого обед		28,99	35,44	81,02	812,17	0,58	23,36	0,05	2,24	101,98	259,84	90,93	478,98
	итого		17,14	57,44	168,64	1438,26	0,86	43,71	140,56	3,3	350,17	719,72	160,95	486,03

день: четверг
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

IV день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
		12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	11,32	34,7	4,02	372,5	0,02	0,14	0,04	0,53	25,96	51,27	8,25	0,47
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
3	Бутерброд с маслом,сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	итого завтрак		23,84	47,47	30,16	716,7	0,27	0,69	140,55	1,18	239,86	290,37	48,65	2,25
	Обед													
26	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,9	6,6	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
291	Плов с мясом кур	200/50	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	1,82	0	0,68	27,8	154,89	45,84	2,76
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		34,37	33,23	111,68	935,68	0,37	35,7	0,01	4,91	195,22	336,23	123,36	7,39
	итого		58,21	80,7	141,84	1652,38	0,64	36,39	140,56	6,09	435,08	626,6	172,01	9,64

день: пятница
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

V день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
27	каша манная молочная жидкая	150	4,63	6,03	23,31	166,5	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
338	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
	итого завтрак		11,81	14,98	80,09	453,55	1,45	20,85	140,59	1,62	342	442,23	48,93	5,77
	Обед													
45	Капуста белокачанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
9	Суп картофельный с крупой на м/б	250	6,9	5,42	16,84	146,8	0,09	2,92	7,06	0,33	32,69	117,96	28,11	1,6
310	Картофель отварной	200	21,97	27,98	26	440,82	0,2	26,52	0,07	4,54	89,2	285,78	64,68	3,15
295	Рыба тушеная припущенная	100	10,3	5,7	5,33	150	0,1	3,35	0,01	0,3	52,11	238,46	59,71	0,96
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		44,16	44,31	97,61	1043,59	0,60	55,64	7,15	8,13	321,35	790,08	197,26	10,26
	итого		55,97	59,29	177,7	1497,14	2,05	76,49	147,74	9,75	663,35	1232,31	246,19	16,03

день: понедельник
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

VI день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции				энергети ческая ценность (Ккал)								
			пищевые вещества				витамины				минеральные вещества (мг)			
12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак													
102	Каша "Дружба" на молоке	200	7,67	8,2	52,47	314,32	0,35	0,68	0	0,6	158,2	0	0	1
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого завтрак		16,08	18,25	88,54	548,22	0,46	0,73	140,5	1,1	265,97	155,53	29,7	2,62
	Обед													
	Икра кабачковая	100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
203/7	Макаронные изделия отварные,гуляш	180/10	7,18	7,86	45,64	282,8	0,06	4,79	0	0,64	11,26	40,01	21,36	0,86
47	Напиток Витошка	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		25,38	16,22	146,11	881,1	1,37	12,89	9,01	5,58	149,43	272,19	79,11	6,61
	итого		41,46	34,47	234,65	1429,32	1,83	13,62	149,51	6,68	415,4	427,72	108,81	9,23

день: вторник
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

VII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции					энергети ческая ценность (Ккал)								
			пищевые вещества					витамины				минеральные вещества (мг)			
12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак														
173	Каша молочная пшенная жидкая	200	8,71	8,21	33,45	227,18	0,03	0,32	0,03	0,21	116,8	155,45	29,68	3,35	
3	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
	итого завтрак		21,23	20,98	59,59	556,89	0,28	0,87	140,54	0,86	330,7	394,55	70,08	5,13	
	Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
204	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79	
289	Овощное рагу из птицы	200	21,97	27,98	26	440,82	0,2	26,52	0,07	4,54	89,2	285,78	64,68	3,15	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		32,03	50,55	114,34	1112,15	0,45	39,24	0,12	12,49	251,92	549,41	159,93	9,00	
	итого		53,26	71,53	173,93	1669,04	0,73	40,11	140,66	13,35	582,62	943,96	230,01	14,13	

день: среда
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

VIII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции				энергети ческая ценность (Ккал)								
			пищевые вещества				витамины				минеральные вещества (мг)			
12-18 л	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,12	10,01	68,41	404,18	0,29	1,08	452,9	0,3	244	346,49	25,97	0,78
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,3	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
338	Яблоки	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	0	0	4,4
	итого завтрак		17,3	12,93	125,19	691,23	1,69	21,63	593,48	1,4	473,4	540,59	59,37	6,18
	Обед													
45	Капуста белокачанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,57	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,9	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
171	Каша перловая,гуляш	200\10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0	0	1,73	14,28	0	0	4,2
332	Кисель из концентрата плодово- ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		18,39	15,7	135,57	750,68	0,41	28,11	0,08	5,61	140,38	183,76	59,78	8,71
	итого		35,69	28,63	260,76	1441,91	2,10	49,74	593,56	7,01	613,78	724,35	119,15	14,89

день: четверг
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

IX день

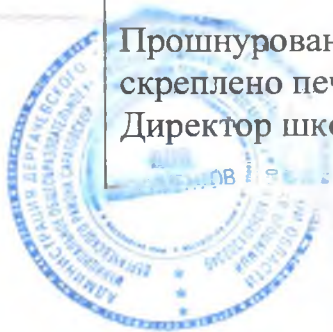
№ реч.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	3,5	33	178,81		0,18	0,5	30,6	0	108,5	138,15	23,98	0,46
3	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11		0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60		0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого завтрак		12,8	13,55	69,07	450,92		0,29	0,55	171,1	0,5	216,27	293,68	53,68	2,08
	Обед														
26	Морковь Т/о	100	2,2	1,1	2,2	19		0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83		0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56		0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
245	Рыбные котлеты	100	29,01	9,01	0,96	310,05		0,39	0,31	23,01	0,5	22,3	142,3	29,44	0,71
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79		0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6		0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6		0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		49,27	24,32	124,85	1072,43		0,75	44,95	23,17	6,26	258,98	500,67	152,19	9,17
	итого		62,07	37,87	193,92	1357,17		1,04	45,5	194,27	6,76	475,25	794,35	205,87	11,25

день: пятница
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

Х день	прием пищи, наименование блюда	масса порции				энергети ческая ценность (Ккал)									
№ рец.															12-18л
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
	Завтрак														
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	138,15	23,98	0,46	
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
338	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4	
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		16,91	16,89	74,84	591,36	0,49	21,05	171,11	1,15	342,4	528,85	64,38	6,64	
	Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250													
			2,83	2,86	21,76	124,9	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
199	Каша гороховая	180	16,35	4,03	34,88	237,7	0,49	0	0,01	0,3	119,6	0	0	4,64	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		44,78	31,51	124,5	1014,31	0,98	9,65	0,05	4,08	269,12	226,47	78,44	13,82	
	итого		61,69	48,4	199,34	1605,67	1,47	30,7	171,16	5,23	611,52	755,32	142,82	20,46	

Прошнуровано, прокуме
скреплено печатью
Директор школы



ровано и

ли

ЛИСТОВ

Гапаров М.М.