

Сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: 7 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ Стодолиценской СШ  
В.А. Скобляков  
приложение к приказу *№ 36а от 24.09.2020.*



Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся МБОУ Стодолиценской СШ

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>ОБЕД</b>														
45\М.2003	Салат из свежей капусты с раст маслом	60	1,53	5,07	9,03	86,6	0,02	38,5	0	0,2	51,6	27,03	14,63	0,62
220\1983	Суп картофельный с крупой	250	8,4	14,2	22,4	251	0,32	9	17,4	0,34	26,98	146,99	38,9	1,84
273\1995	Макароны отварные с маслом	200/10	6,9	8	37,7	250	0,12	0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
ТТК	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	0,12	0,92	21,4	1,91	37,1	239,77	35,43	2,31
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
ТТК	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	0	3	0,14	0,01	22,15	18,02	11,64	1,73
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>ОБЕД</b>														
13\М.2003	Салат из сол огурцов	60	0,48	0,06	0,96	8	0	3	0	0,18	13,8	14,4	8,4	0,36
138\1995	Суп гороховый	250	7,9	5,2	25,6	182	0,18	1,5	20	0	48,06	126,9	48	1,55
394\1995	Жаркое по-домашнему	250	14,3	27,7	29,6	424	0,54	12,92	35,7	0,31	34,54	237,67	63,9	3,18
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 3</b>														
<b>ОБЕД</b>														
59\М.2003	Салат из св огурцов с раст маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	0,03	13,89	23,35	7,85	0,34
120\1995	Щи из свежей капусты	250	1,9	4,4	7,8	78	0,06	18,36	231,25	0,22	42,33	50,35	21,4	0,8
255\1995	Каша гречневая рассыпчатая	150\10	11,99	14,02	53,46	388	0,76	0	69,4	0,91	26,04	286,06	188,71	6,37
219\М.2003	Тефтели из птицы с соусом	60\30	26,46	12,54	20,06	204	0,05	2,89	0,02	0,26	21,18	110,11	47,99	1,1
389\М.2003	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	0	0,4	0,6	0,2	31,8	15,4	8	1,26
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 4</b>														
<b>ОБЕД</b>														
45\М.2003	Салат из свежей капусты	60	1,53	5,07	9,03	86,6	0,02	38,5	0	0,2	51,6	27,03	14,63	0,62
129\1995	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,5	4	16,7	113	0,11	17,84	227,13	0,29	21	18,16	25,51	1,15
216\2004	Картофель тушеный	200	5,3	7,6	31,7	216	0,21	18,05	471	0,5	43,62	150,34	58,3	21,4
ТТК	Биточки "Морские"	75	12,2	6,8	10,2	151	0,76	0	69,4	0,91	26,04	286,06	188,71	6,37
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 5</b>														
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	Салат из помидор с раст маслом	95	3,4	7,4	2,9	92	0,5	20	180,1	2,9	33,9	58,6	17,6	1,2
116\1995	Борщ украинский со сметаной	250	2,45	6,64	12,99	121	0	16,72	338	0,37	42,38	67,32	30,08	1,31
ТТК	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	64,88	1,89
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 6</b>														
<b>ОБЕД</b>														
45\М.2003	Салат из свежей капусты	60	1,53	5,07	9,03	86,6	0,02	38,5	0	0,2	51,6	27,03	14,63	0,62
122\М.2003	Суп карт с макарон изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,93	0,34	19,72	67,35	27,02	0,99
255\1995	Каша гречневая рассыпчатая	150\10	11,99	14,02	53,46	388	0,76	0	69,4	0,91	26,04	286,06	188,71	6,37
ТТК	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	0,12	0,92	21,4	1,91	37,1	239,77	35,43	2,31

ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
<b>ДЕНЬ 7</b>														
<b>ОБЕД</b>														
64\2003	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,4	8,4	8,45	115	0,02	9,4	0	0	38,45	40,4	20,9	1,33
138\1994	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4	20,9	139	0,14	5,75	224	0,28	45,68	138,55	37,52	1,82
ТТК	Капуста тушеная по-домашнему	300	10	11,9	10,8	180	0,14	60,81	0,03	0,64	64,93	115,33	34,52	1,72
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
<b>ДЕНЬ 8</b>														
<b>ОБЕД</b>														
72\М.2003	Салат картофельный с раст маслом	60	1,14	5,1	3,4	64	0,28	18,3	95,3	2,6	35,84	30,94	16,47	0,74
120\1995	Щи из свежей капусты	250	1,9	4,4	7,8	78	0,06	18,36	231,25	0,22	42,33	50,35	21,4	0,8
273\1995	Макароны отварные с маслом	200/10	6,9	8	37,7	250	0,12	0	40,05	1,15	21,73	190,2	29,94	1,22
ТТК	Котлеты из фарша грудок ц/б	75	15,2	9,3	11,4	190	0,08	0,16	5,33	3,3	34,81	97,98	25,93	1,15
389\М.2003	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	0	0,4	0,6	0,2	31,8	15,4	8	1,26
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 9</b>														
<b>ОБЕД</b>														
	Салат из сол огурцов	60	0,48	0,06	0,96	8	0	3	0	0,18	13,8	14,4	8,4	0,36
125\М.2003	Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	200	156	0,17	24,3	0,03	0,94	28,59	40,3	141,55	1,37
394\1995	Жаркое по-домашнему	250	14,3	27,7	29,6	424	0,54	12,92	35,7	0,31	34,54	237,67	63,9	3,18
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93
<b>ДЕНЬ 10</b>														
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	Салат из помидор с раст маслом	95	3,4	7,4	2,9	92	0,5	20	180,1	2,9	33,9	58,6	17,6	1,2
116\1995	Борщ украинский со сметаной	250	2,45	6,64	12,99	121	0	16,72	338	0,37	42,38	67,32	30,08	1,31
ТТК	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	0,28	1,74	76,7	0,31	188,2	253,77	64,88	1,89
433\М.2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0,9	29,7	149	0,13	0	0	1,05	22	112,5	35,3	2,93