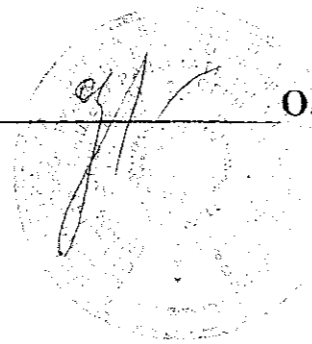
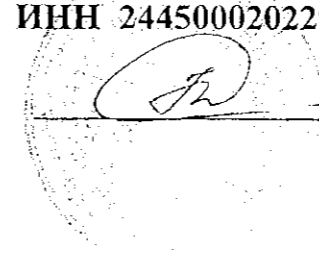


Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 3
Г. Бородино



О.Я.Зевакина

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ОГРН 304244822500018 от 12.04.2004г.
ИНН 244500020229



Н.Н. Донец

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
6-10 ЛЕТ, НА БАЗЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3» Г. БОРОДИНО
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ (Согласно СанПин2.3/2.4.3590-20)**

с 1-10

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
1 день																	
ЗАВТРАК																	
1	399	Блинчики со сгущенным молоком	90/30	6,52	2,64	3,71	40,47	221	0,12	0,1	24,8	0	0	83,5	106,74	25,37	1,11
2	311/2	Каша жидкая молочная	190/10	3	0,96	8,2	20	172	0,11	1,1	0,9	0,01	0	57,5	42,8	6,7	0,08
3	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
		Итого:		9,63	3,60	11,92	74,15	448,80	0,23	3,74	25,70	0,01	0,00	153,78	153,50	34,23	1,51
ОБЕД																	
1	88	Щи со сметаной со свежей капустой	200/20	12,5	1	8,9	22	230,3	0,15	10,3	0,09	1,2	0	74,6	150	15	2,3
2	265	Плов	50/200	23,36	1,5	31,36	43,04	237,46	0,22	2,4	0,035	2,67	0,9	104	476,8	75,2	3,52
3	383	Какао со сгущенным молоком	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	75	0	0
4		Хлеб пшенично - ржаной	30/20	4,8	0/0,7	0,6	27	113	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		49,06	4,6	49,46	109,34	769,76	0,57	18,7	0,205	4,31	0,9	194,2	772,8	129,2	7,52
		ВСЕГО:		58,69	8,2	61,38	183,49	1218,56	0,8	22,44	25,905	4,321	0,9	347,98	926,3	163,43	9,03

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
2 день																	
ЗАВТРАК																	
1	202	Вермишель отварная с маслом	150/10	26,1	9,9	18,3	21,3	301,03	0,171	0	0,06	0,9	21	71,1	371,3	61,3	1,5
2	268/331	Шницель с соусом	90/40	13,08	10,59	14,93	13,97	245,37	0,06	0,26	16,41	0	0	22,71	149,8	29,64	2,35
3	349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,06	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63	
4		Хлеб пшеничный	30	14,8	0	0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
		Итого:		54,58	20,55	33,31	83,98	733,72	0,252	0,91	16,51	1,23	21	138,04	565,2	106,65	5,08
ОБЕД																	
1	82	Борщ с капустой и картофелем	200	12,5	1	10,9	32,7	236,88	0,15	0	0,02	0,66	0	74,6	150	15	2,3
2	125	Картофель отварной с маслом сливоч.	150	2,88	0,06	5,65	19,98	150	0,16	20,6	28,57	0	0	19,51	79,7	29,03	1,17
3	76	Сельдь с луком с маслом	90/10/10	9,2	1,3	7,8	3,19	245,52	0,05	4,5	0	0	0	58,95	23,85	41,4	0,31
4	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/30	4,8	0,7	0,6	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		29,49	3,06	24,94	96,55	823,8	0,49	27,64	28,59	1,101	0	181,44	328,51	126,59	5,8
		ВСЕГО:		84,07	23,61	58,25	180,53	1557,52	0,742	28,55	45,1	2,331	21	319,48	893,71	233,24	10,88

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
3 день																	
ЗАВТРАК																	
1	302	Каша рассыпчатая	200	4,8	0,05	5,77	50,05	271,4	0,04	0	0	0	0	7,08	103,88	33,94	0,69
2	233	Рыба запеченная под молочным соусом	90	15,7	1,1	13,2	0,9	152,37	0,08	0	0	1,6	0,075	77,9	250	45	0,9
3		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
4	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
		Итого:		25,41	1,15	18,98	84,53	547,37	0,131	2,54	0,04	1,931	0,075	112,76	380,84	81,1	2,51
ОБЕД																	
1	119	Суп с бобовыми	200	3	0,1	7,2	29,6	125,6	0,01	0	0,02	1,2	0	0	0	0	1,8
2	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	0	3,6	31,4	162,47	0,16	0	0,013	1,06	0	93,6	121,6	34,4	1,6
3	261/331	Печень с соусом	90/30	15,19	14,54	10,51	4,57	190,8	0,22	34,63	66,49	0	0	30,74	267,94	17,76	5,66
4	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	650	470	430	25
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/20	4,8	0,7	0,6	27	113	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		30,09	15,34	21,91	141,97	707,97	1,12	64,63	67,023	6,2	0,14	789,94	930,54	521,16	35,76
		ВСЕГО:		55,5	16,49	40,89	226,5	1255,34	1,251	67,17	67,053	8,131	0,215	902,7	1311,38	602,26	38,27

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Всего	в том числе растительные																
4 день																	
ЗАВТРАК																	
1	311(2)	Каша жидкая молочная	200/10	3,15	1,2	8,61	21	180,6	0,22	1,2	0,06	0,01	0	60,4	45	7	0,09
2	209	Яйцо отварное	40	6	0	5,4	0,3	73,8	0,07	0	0,14	0	0,014	75	70,5	50	2,3
3		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,33	0,04	15	23	0	0,6
4	383	Какао с молоком сгущенным	180	8,4	0	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	75	75	0	0
5	0	Кондитерские изделия	40	2,59	0,58	1,81	28,71	149,2	0,04	0,004	22,4	0	0	6,84	24,28	8,24	0,49
		Итого:		24,94	1,78	24,42	87,21	660,4	0,411	7,204	22,72	0,34	0,054	157,24	237,78	65,24	3,48
ОБЕД																	
1	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	10,3	2,2	13,6	24,8	219	0,16	0	0,12	1,85	1,9	73,8	125,3	20,7	3,9
2	202	Рожки отварные	140/10	5,4	0	5	25,7	189,37	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1
3	267	Шницель с соусом	90/20	4,25	1,8	3,05	9,85	215	0,04	2,25	0	0,37	0	87	86,5	16,5	0,4
4	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
5		Хлеб пшенично-ржаной	30/30	4,8	0,17	0,6	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		24,86	4,17	22,26	101,03	814,77	0,432	4,79	0,14	3,261	1,9	225,38	429,26	94,86	6,42
		ВСЕГО:		49,8	5,95	46,68	188,24	1475,17	0,843	11,994	22,86	3,601	1,954	383,62	667,04	160,1	9,9

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
5 день																	
ЗАВТРАК																	
1	291	Плов из птицы	170/90	3,3	3,8	13,2	24,8	350,8	0,047	0	0	0,27	0	56,6	172	15	0,63
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,6	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63
3		Хлеб пшенично - ржаной	30/30	4,8	0	0	19,9	135,6	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
		Итого:		8,7	4,4	13,28	73,51	605,92	0,068	0,65	0,04	0,6	0	100,83	216,1	30,71	1,86
ОБЕД																	
1	104	Суп с фрикадельками	180/20	11,4	0	10,7	39,6	157,77	0,15	0	0,19	0,12	0	75,4	89	9	1,9
2	259	Жаркое по домашнему с говядиной	40/210	23,14	19,9	25,84	23,68	421,42	0,17	9,65	0	0	0	43,57	293,9	59,26	5,5
3	389	Сок натуральный фруктово-ягодный	180	0,9	0	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
4		Хлеб пшенично - ржаной	40/30	4,8	0,7	0,6	27	163,63	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		40,24	20,6	37,14	108,46	819,14	0,47	13,25	0,19	0,56	0	147,17	466,5	114,46	11,62
		ВСЕГО:		48,94	25	50,42	181,97	1425,06	0,538	13,9	0,23	1,16	0	248	682,6	145,17	13,48

6-10

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
6 день																	
ЗАВТРАК																	
1	395	Вареники с картофелем и с маслом	240/20	27,89	26,23	5,5	51,21	380,86	1,7	0	74,9	0	0	102,65	179,44	44,79	0,88
2	376	Чай с сахаром	180	0,06	0	0,02	13,5	54,0	0	0,03	0	0	0	2,0	0,5	0,2	0,25
3	0	Икра кабачковая	60	0,1	0	4,31	8,7	80,28	0,02	2,81	0	1,43	0	54,56	33,48	10,86	0,44
		Итого:		28,05	26,23	9,83	73,41	515,14	1,72	2,84	74,9	1,43	0	159,21	213,42	55,85	1,57
ОБЕД																	
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,8	2	10,3	36	145,38	0,12	0	0,12	0,1	1,4	146,2	203	37	2,4
2	279/331	Тефтели с соусом	90/20	6,10	5,10	6,78	7,72	116,18	0,04	0,33	27,0	0	0	19,35	68,02	13,5	0,55
3	321	Калуста тушеная	150	3,1	0	4,9	14,1	112,65	0,04	25,74	0	0	0	83,2	60,2	30,97	1,2
4	376	Чай с сахаром	180	0,06	0	0,02	13,5	54,0	0	0,03	0	0	0	2,0	0,5	0,2	0,25
5		Хлеб пшенично-ржаной	30/30	4,8	0,7	0,6	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		22,86	7,8	22,6	98,32	563,81	0,33	25,1	27,12	0,54	1,4	266,35	402,72	120,67	5,1
		ВСЕГО:		50,91	34,03	32,43	171,73	1078,95	2,05	28,94	102,02	1,97	1,4	425,56	616,14	176,52	7,67

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего	в том числе растительные												
7 день																	
ЗАВТРАК																	
1	203	Макаронные изделия отварные с маслом	190/10	5,4	0	5	25,7	252,5	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1
2	288	Птица отварная	90	14	0,4	15,2	0,7	210,6	0,08	0	0,07	0,53	0	36	250	50	1,5
3	377	Чай с сахаром и лимонном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
4		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
		Итого:		24,31	0,4	20,21	59,98	586,7	0,193	2,54	0,13	1,461	0	100,98	419,46	68,66	2,52
ОБЕД																	
1	96	Рассольник ленинградский	200	6,1	2	10,5	19,9	264,81	0,13	10,3	0,16	1,2	0	144	167	15	2,3
2	0	Кондитерское изделие	60	15,54	0,87	2,72	43,07	223,8	0,06	0,006	33,6	0	0	10,26	36,42	12,36	0,074
3	188	Запеканка рисовая с творогом	150/50	4,96	0,3	7,04	15,24	278,08	0,084	4,8	0	1,04	2	69,68	161,2	7,28	0,72
4	383	Какао со сгущенным молоком	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	75	0	0
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/30	4,8	0,7	0	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		39,8	5,97	28,86	122,51	1091,29	0,474	21,106	33,84	2,68	2	239,54	510,62	73,64	4,794
		ВСЕГО:		64,11	6,37	49,07	182,49	1677,99	0,667	23,646	33,97	4,141	2	340,52	930,08	142,3	7,314

6.10

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
8 день																	
ЗАВТРАК																	
1	302	Каша рассыпчатая с маслом	150/10	6,2	0	3,6	31,4	173,3	0,16	0	0,013	1,06	0	93,6	121,6	34,4	1,6
2	260/331	Гуляш с соусом	90/40	13,09	12,57	15,11	2,6	198,9	0,02	0,82	0	0	0	19,62	138,73	19,82	2,75
3	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
4		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0	19,9	67,9	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
		Итого:		24,2	12,57	18,72	67,58	495,8	0,191	3,36	0,053	1,391	0	141	287,29	56,38	5,27
ОБЕД																	
1	108	Суп с клецками	200	9,3	2,1	9,3	20,9	203,2	0,14	0	0,09	0,5	0	124	81	14	0,9
2	302	Каша перловая с маслом	150/20	9,1	1,1	4,4	31,11	176,26	0,13	0	0,08	0,04	0,07	15,13	146,63	97,7	3,18
3	268-271	Котлета домашняя	90	12,2	7,2	18,8	231,6	264,24	0,18	0	0,16	0,51	0,18	29,99	189,7	31,14	2,01
4	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	650	470	430	25
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/30	4,8	0,7	0,6	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		36,3	11,1	33,1	360,01	895,4	1,18	30	0,83	4,99	0,39	834,72	958,33	611,84	32,79
		ВСЕГО:		60,5	23,67	51,82	427,59	1391,2	1,371	33,36	0,883	6,381	0,39	975,72	1245,62	668,22	38,06
9 день																	
ЗАВТРАК																	
1	311(2)	Каша жидкая молочная с м/сл	210/10	3,3	1,27	9,02	22	189,2	0,08	1,17	58	0	0	134,07	118,19	20,3	0,5
2	15	Сыр	30	11,6	0	6,0	0	174	0,018	2,8	0,05	0,31	0	100	160	35	0,3
3		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0,0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,33	0	15	23	0	0,6
4	383	Какао со сгущенным молоком	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	75	0	0
5	0	Кондитерские изделия	40	2,59	0,58	1,81	28,71	149,2	0,04	0,004	22,4	0	0	6,84	24,28	8,24	0,49
		Итого:		28,1	3,95	23,62	87,91	769,2	0,219	9,97	80,57	0,64	0	255,91	400,47	63,54	1,89
ОБЕД																	
1	99	Суп из овощей	200	5,52	1	10,5	21,64	111,43	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
2	321	Капуста тушеная	150	3,1	0	4,9	14,1	112,65	0,04	25,74	0	0	0	83,2	60,2	30,97	1,2
3	268	Биточек с соусом	90/20	4,5	4,2	3,66	5,82	129,19	0,04	2,7	2,7	0,45	0,16	44,4	103,8	19,8	1,08
4	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0	0,01	13,68	55,8	0	2,54	0	0,001	0	12,78	3,96	2,16	0,32
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/30	4,8	0,7	0,6	27	135,6	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		18,03	5,9	19,67	82,24	544,67	0,28	50,99	2,73	3,541	0,16	188,25	289,66	112,3	5,01
		ВСЕГО:		46,13	9,85	43,29	170,15	1313,87	0,499	60,96	83,3	4,181	0,16	444,16	690,13	175,84	6,9

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюд (масса порций) (г)	Содержание основных пищевых веществ				Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)		В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
				Всего:	в том числе растительные												
10 день																	
1	289	Рагу из птицы	200/90	40,9	0,1	65,1	99,0	585,25	0,132	8,7	0,02	1,49	31	68,27	172,29	28,19	11,77
2	388	Напиток из шиповника	180	0,9	0	0	49,4	116,1	0,6	30	0,5	3,5	0,14	650	470	430	25
3		Хлеб пшеничный	30	4,8	0	0	19,9	67,8	0,011	0	0,04	0,35	0	15	23	0	0,6
				46,6	0,1	65,1	168,3	769,15	0,743	38,7	0,56	5,34	31,14	733,27	665,29	458,19	37,37
ОБЕД																	
1	113	Суп-лапша домашняя	200	8,12	2	13,09	34,1	160,8	0,04	19,1	0,09	3,62	0,9	41,9	64,7	31,4	0,93
2	125	Картофель отварной с маслом сливоч.	150	2,88	0,06	5,65	19,98	150	0,16	20,6	28,57	0	0	19,51	79,7	29,03	1,17
3	229	Рыба тушеная с овощами	120	7,36	0,06	6,22	2,55	139,19	0,04	3,6	0	0	0	47,16	19,08	33,12	0,24
4	389	Сок натуральный фруктово-ягодный	180	0,9	0	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
5		Хлеб пшенично - ржаной	30/20	4,8	0,7	0,6	27	113	0,13	0	0	0,44	0	15,6	71	39	1,7
		Итого:		24,06	2,82	25,56	101,81	639,31	0,39	46,9	28,66	4,06	0,9	136,77	247,08	139,75	6,56
		ВСЕГО:		70,66	2,92	90,66	270,11	1408,46	1,133	85,6	29,22	9,4	32,04	870,04	912,37	597,94	43,93
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		587,37	155,17	512,95	2 197,21	13 824,65	17,53	394,67	410,08	47,49	60,06	5 302,14	9 103,29	3 076,98	187,32