

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 3
Г. Бородино



О.Я.Зевакина

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

A handwritten signature in dark ink, enclosed within a thin oval border, is placed above a horizontal line.

Н.Н. Донец

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
11-18 ЛЕТ, НА БАЗЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3» Г. БОРОДИНО
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ (Согласно СанПин2.3/2.4.3590-20)**

№ 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	130/30	9,24	3,74	5,26	57,33	313,08	0,17	0,14	35,1	0	0	118,3	151,22	35,94	1,57
2	311/2	Каша жидкая молочная	160/10	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
4		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		14,75	4,70	26,67	110,01	618,68	0,37	3,78	36,02	0,45	0,00	198,58	213,28	44,80	2,37
ОБЕД																	
1	88	Щи со сметаной со свежей капустой	250/20	12,5	1	8,9	22	296,1	0,15	10,3	0,09	1,2	0	74,6	150	15	2,3
2	265	Плов	75/200	29,2	3	39,2	53,8	403	0,28	3	0,044	3,34	0,18	130	596	94	4,4
3	383	Какао со сгущенным молоком	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	75	0	0	0
4		Хлеб пшенично-ржаной	40/35	6,8	0,9	0,28	39,6	175,31	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		56,9	7	56,98	132,7	1063,41	0,59	19,3	0,214	4,558	0,18	223,6	880	127,9	9
		ВСЕГО:		71,65	11,7	83,65	242,71	1682,09	0,96	23,08	36,234	5,009	0,18	422,18	1093,28	172,7	11,37

№ 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	170/10	28,75	11,9	20,2	26,4	339,08	0,182	0	0,09	1,13	26	73,2	392,5	66,5	1,6
2	268/331	Шницель с соусом	100/50	15,09	12,22	17,23	16,12	263,12	0,07	0,75	18,93	0	0	22,21	172,85	34,2	2,71
3	349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,06	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63
4		Хлеб пшеничный	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		46,84	24,18	50,71	90,33	819,52	0,352	1,4	19,04	1,57	26	134,64	601,75	116,41	5,34
ОБЕД																	
1	230	Борщ с капустой и картофелем	250	12,5	1	10,9	32,7	296,1	0,15	0	0,02	0,66	0	74,6	150	15	2,3
2	125	Картофельное отварной с маслом	180	3,46	0,07	6,79	23,98	180	0,19	24,72	34,29	0	0	23,42	95,64	34,83	1,41
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	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	187	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		32,07	3,27	25,78	113,15	964,42	0,48	31,76	34,31	0,679	0	188,75	332,45	112,29	6,64
		ВСЕГО:		78,91	27,45	76,49	203,48	1783,94	0,832	33,16	53,35	2,249	26	323,39	934,2	228,7	11,98

п- 17

УИХ

№ 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	395	Вареники с творогом	280/30	33,21	31,28	8,51	61,06	454,1	2,02	0	89,31	0	0	122,39	213,95	53,4	1,05
2	г/п	Кондитерское изделие	60	3,89	0,87	2,72	43,07	223,8	0,06	0,006	33,6	0	0	10,26	36,42	12,32	0,74
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:		37,21	32,15	11,24	117,81	733,7	2,08	2,546	122,91	0,001	0	145,43	254,33	67,88	2,11
ОБЕД																	
1	119	Суп с Бобовыми	250	3	0,1	7,2	29,6	157	0,01	0	0,02	1,2	0	0	0	0	1,8
2	302	Каша гречневая рассыпчатая с м/сп	180	9,3	0	5,5	47,1	246,32	0,24	0	0,02	1,6	0	140,5	82,5	50,7	2,4
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	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		35,19	15,54	23,49	170,27	873,85	1,16	64,83	67,03	6,318	0,14	840,24	879,44	517,36	37,16
		ВСЕГО:		72,4	47,69	34,73	288,08	1607,55	3,24	67,176	189,94	6,319	0,14	985,67	1133,77	585,24	39,27

№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (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												
4 день																	
ЗАВТРАК																	
1	311(2)	Каша жидкая молочная с м/сл.	230/20	3,75	1,4	10,25	25	215	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	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
4	383	Какао с молоком сгущенным	180	8,4	0	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:		23,14	1,98	39,26	90,31	704,8	0,49	7,204	22,7	0,45	0,014	152,24	230,08	65,24	3,28
ОБЕД																	
1	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,3	2,2	13,6	24,8	273,8	0,16	0	0,12	1,85	1,9	73,8	125,3	20,7	3,9
2	202	Рожи стварные с маслом	170/10	5,4	0	5	25,7	321,23	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1
3	267	Шницель с соусом	100/20	4,25	1,8	3,05	9,85	234,8	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	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		26,86	4,9	21,94	113,63	1049,26	0,392	4,79	0,14	2,839	1,9	229,78	417,26	74,76	7,02
		ВСЕГО:		50	6,88	61,2	203,94	1754,06	0,882	11,994	22,84	3,289	1,314	382,02	647,34	140	10,3

№ 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	220/100	4,6	3,8	14,5	36,5	449	0,071	0	0	0,41	0	82	197	19	0,9
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,6	0,98	28,81	119,52	0,01	0,65	0	0	0	29,23	21,1	15,71	0,63
3		Хлеб пшенично - ржаной	40/10	2,4	0	13,2	19	113	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		7,6	4,4	27,78	84,31	680,52	0,171	0,65	0,02	0,85	0	121,23	233,4	34,71	1,93
ОБЕД																	
1	104	Суп с фрикадельками	230/20	11,4	0	10,7	39,6	197,22	0,15	0	0,19	0,12	0	75,4	89	9	1,9
2	259	Жаркое по домашнему с говядиной	50/240	26,64	23,08	29,97	27,47	488,85	0,19	11,9	0	0	0	50,54	340,9	68,74	6,4
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	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	187	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		45,94	23,98	40,95	124,85	949,39	0,45	15,5	0,19	0,138	0	157,54	501,5	103,84	13,12
		ВСЕГО:		53,54	28,38	68,73	209,16	1629,91	0,621	16,15	0,21	0,988	0	278,77	734,9	138,55	15,05

№ 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 раститель- ные												
6 день																	
ЗАВТРАК																	
1	395	Вареники с картофелем и с маслом	280/30	33,21	31,28	8,51	61,06	454,1	2,02	0	89,31	0	0	122,39	213,95	53,4	1,05
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:		33,37	31,28	12,84	83,26	588,38	2,04	2,84	89,31	1,43	0	178,95	247,93	64,46	1,74
ОБЕД																	
1	96	Рассольник ленинградский	250	6,1	2	10,5	19,9	331,02	0,13	10,3	0,16	1,2	0	144	167	15	2,3
2	279/331	Тефтели с соусом	100/20	8,07	6,81	9,04	10,3	154,91	0,05	0,45	36,0	0	0	25,8	90,7	18	0,74
3	321	Капуста тушеная	180	3,7	0	5,8	16,97	135,2	0,05	30,9	0	0	0	99,8	72,3	37,17	1,45
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	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		24,73	9,71	25,64	100,27	838,76	0,32	41,68	36,16	1,218	0	290,6	389,5	89,27	7,04
		ВСЕГО:		58,1	40,99	38,48	183,53	1427,14	2,36	44,52	125,47	2,648	0	469,55	637,43	153,73	8,78

№ 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	200/20	5,4	0	5	25,7	392,62	0,102	0	0,02	0,6	0	37,2	142,5	16,5	0,1
2	288	Птица отварная	100	14	0,4	15,2	0,7	234	0,08	0	0,07	0,53	0	36	250	50	1,5
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 пшенично - ржаной	40/10	2,4	0	13,2	19	113	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		21,91	0,4	33,41	59,08	795,42	0,272	2,54	0,11	1,571	0	95,98	411,76	68,66	2,32
ОБЕД																	
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	8,8	2	10,3	36	181,73	0,12	0	0,12	0,1	1,4	146,2	203	37	2,4
2	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
3	188	Запеканка рисовая с творогом	200/50	4,96	0,3	7,04	15,24	347,6	0,084	4,8	0	1,04	2	69,68	161,2	7,28	0,72
4	383	Какао с молоком сгущенным	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	0	0	0
5		Хлеб пшенично - ржаной	40/20	6,8	0,9	0,28	39,6	135,6	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		31,55	5,88	28,03	136,85	1003,13	0,404	10,804	22,6	1,158	3,4	241,72	447,48	71,42	5,91
		ВСЕГО:		53,46	6,28	61,44	195,93	1798,55	0,676	13,344	22,71	2,729	3,4	337,7	859,24	140,08	8,23

№ 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												
8 день																	
ЗАВТРАК																	
1	302	Каша рассыпчатая с м/сл	180/10	9,3	0	5,5	47,1	260	0,24	0	0,02	1,6	0	140,5	82,5	50,7	2,4
2	260/331	Гуляш с соусом	100/40	14,55	13,97	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	0	21,81	15415	22,03	3,06
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	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
		Итого:		26,36	13,97	35,5	82,67	614,6	0,36	3,46	0,04	2,041	0	185,09	15516,76	74,89	6,18
ОБЕД																	
1	108	Суп картофельный с клецками	250	9,3	2,1	9,3	20,9	254	0,14	0	0,09	0,5	0	124	81	14	0,9
2	302	Каша перловая с маслом	180/10	9,1	1,1	4,4	31,11	197	0,13	0	0,08	0,04	0,07	15,13	146,63	97,7	3,18
3	268/271	Котлета домашняя	100	12,2	7,2	18,8	231,6	293,6	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	40/40	6,8	0,9	0,28	39,6	187	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		38,3	11,3	32,78	372,61	1047,7	1,14	30	0,83	4,568	0,39	838,12	946,33	591,74	33,39
		ВСЕГО:		64,66	25,27	68,28	455,28	1662,3	1,5	33,46	0,87	6,509	0,39	1023,21	16463,09	666,63	39,57
9 день																	
ЗАВТРАК																	
1	311(2)	Каша жидкая молочная с м/сл	250/10	3,9	1,5	10,66	26	223,6	0,09	1,38	68,54	0	0	158,45	139,68	23,99	0,59
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	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
4	383	Какао с молоком сгущенным	180	8,4	2,1	8,6	17,3	189	0,07	6	0,08	0	0	0	0	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:		26,3	4,18	38,46	91,01	813,6	0,308	10,18	91,09	0,75	0	275,29	339,26	67,23	1,78
ОБЕД																	
1	99	Суп из овощей	250	5,52	1	10,5	21,64	139,29	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
2	321	Капуста тушеная	180	3,7	0	5,8	16,97	135,2	0,05	30,9	0	0	0	99,8	72,3	37,17	1,45
3	268	Биточек с соусом	100/20	4,64	1,96	3,33	10,75	234,54	0,044	2,45	0	0,4	0	94,9	94,36	18	0,44
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	40/30	6,8	0,9	0,28	39,6	163,63	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		20,77	3,86	19,92	102,64	728,46	0,254	55,9	0,03	3,069	0	258,75	280,32	96,6	5,22
		ВСЕГО:		47,07	8,04	58,38	193,65	1542,06	0,562	66,08	91,12	3,819	0	534,04	619,58	163,83	7

11-17

Лист 3

№ 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																	
ЗАВТРАК																	
1	289	Рагу из птицы	230/100	42,9	0,3	67,2	102,1	627,88	0,142	9,5	0,02	0,99	34	70,29	174,32	30,22	13,89
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	40	2,4	0	13,2	19	77,8	0,09	0	0,02	0,44	0	10	15,3	0	0,4
				46,2	0,3	80,4	170,5	821,78	0,832	39,5	0,54	4,93	34,14	730,29	659,62	460,22	39,29
ОБЕД																	
1	113	Суп-лапша домашняя	250	8,12	2	13,09	34,1	201	0,04	19,1	0,09	3,62	0,9	41,9	64,7	31,4	0,93
2	125	Картофельное отварной с м/сл	190	3,66	0,07	7,16	25,32	190	0,2	26,09	36,19	0	0	24,72	195	36,77	1,48
3	233	Рыба запеченная под молочным соусом	120	8,16	0,23	8,2	11,6	152,4	0,072	5,34	34,56	0	0	71,45	123,4	28,25	0,74
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	40/20	6,8	0,9	0,28	39,6	135,6	0,09	0	0	0,018	0	19	59	18,9	2,3
		Итого:		27,64	3,2	28,73	128,8	755,32	0,422	54,13	70,84	3,638	0,9	169,67	454,7	122,52	7,97
		ВСЕГО:		73,84	3,5	109,13	299,3	1577,1	1,254	93,63	71,38	8,568	35,04	899,96	1114,32	582,74	47,26
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		626,03	206,18	660,51	2 488,26	16 542,50	12,98	402,59	614,12	42,25	67,50	5 656,49	24 237,15	2 972,20	199,21