

Утверждаю
 директор школы О.А. Гаас
 приказот 01.02.23 № 03-03-24



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского
 Союза Г.С. Корнева
 (догоотовочные)**

Возрастная категория: с 11 до 18 лет.
 Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
б/н	Котлета мясная п/ф.	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	0,88	0,00	55,15	169,73	30,99	1,08
	соус красный	35	0,24	1	2	19	0	3,73	0,00	2,27	0,00	0,77	0,11
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	вафли	20	1,00	2	13	108	13	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		24,88	22,22	65,17	756,16	12,94	70,30	29,12	146,53	610,38	188,94	12,59

Обед													
б/н	Борщ с капустой свежей, с тушенкой и сметаной.	250/10	3,52	5,98	9,78	110,35	0,03	9,74	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица запеченная.	100	7,83	5,98	1,21	136,23	0,10	1,23	138,63	12,45	254,04	27,41	2,15
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57
	Конфета	15											
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		26,65	15,95	50,78	680,56	0,54	11,09	302,25	112,92	642,44	157,65	10,00

						ДЕНЬ 2							
Завтрак													
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая жидкая, с маслом и сахаром.	200/6/2 0	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	48,86	121,67	192,51	49,80	0,40
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Итого		19,12	25,73	75,11	603,83	0,29	1,95	93,89	304,91	409,53	84,05	2,14
Обед													
№ 132-2004г. Лапшина	Рассольник ленинградский.	250/10	2,82	7,86	29,47	178,80	0,03	15,19	163,60	23,16	147,34	35,59	1,38
№265-2004г. Коровка	Оладьи с повидлом	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		29,22	24,57	122,59	722,78	1,00	21,66	684,60	152,36	211,65	67,89	9,62

						ДЕНЬ 3								
№65-2011 Могильный	Рагу овощное с мясом	250	2,36	7,46	12,62	155,55	0,09	33,49	0,02	51,50	0,00	0,00	1,34	
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12	
	Итого		21,23	20,75	84,84	557,43	0,33	48,89	11,40	137,00	104,32	40,88	3,90	
	Обед													
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80	
№359-2004г. Лапшина	Сырники со сгущенным молоком	100	13,69	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	664,20	78,82	2,91	27,70	0,66	
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20	
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Итого		33,65	25,40	103,25	759,95	1,20	7,50	706,23	401,00	361,29	114,20	3,84	

						ДЕНЬ 4								
Завтрак														
б/н	Борш с капустой свежей, с тушенкой и сметаной.	250/10	3,52	5,98	9,78	110,35	0,03	9,74	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10	
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004	
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого		9,25	7,41	56,53	338,85	0,23	69,86	167,60	117,84	237,34	73,21	2,58	
Обед														
№44-2007г. Конь И.Я.	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03	
№520-2004г. Лапшина	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64	
б/н	Котлета мясная п/ф.	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	0,88	0,00	55,15	169,73	30,99	1,08	
	соус красный	35	0,24	1	2	19	0	3,73	0,00	2,27	0,00	0,77	0,11	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12	
	Итого		33,28	21,01	92,67	646,28	0,47	19,73	3,05	118,51	412,68	125,21	7,73	

														ДЕНЬ 5												
	Завтрак																									
№520-2004г. Лапшина	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64													
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица запеченная.	100	7,83	5,98	1,21	136,23	0,10	1,23	138,63	12,45	254,04	27,41	2,15													
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54													
№45-2004г. Лапшина В.Т.	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85													
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33													
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85													
	Итого		30,22	18,05	79,56	566,21	0,53	17,60	138,65	89,01	501,06	122,71	9,36													
	Обед																									
б/н	Щи с тушенкой и сметаной.	250/10	2,40	8,20	10,80	142,00	0,03	10,00	15,61	92,00	147,34	10,00	0,80													
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37													
б/н	Тефтеля мясная п/ф.	80	6,60	7,62	6,26	102,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
	соус красный	35	0,24	1	2	19	0	3,73	0,00	2,27	0,00	0,77	0,11													
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80													
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33													
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85													
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30													
	Итого		19,85	17,97	63,54	631,07	0,19	78,41	19,61	159,08	284,44	68,01	13,71													

						ДЕНЬ 6								
		Завтрак												
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57	
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67	
	соус красный	35	0,24	1	2	19	0	3,73	0,00	2,27	0,00	0,77	0,11	
б/н	Тефтеля мясная п/ф.	80	6,60	7,62	6,26	102,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	вафли	20	1,00	2	13	108	13	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого			38,03	23,69	71,33	761,57	13,01	79,83	29,14	111,07	534,11	196,71	8,37	
		Обед												
б/н	Щи с курицей и сметаной.	250/10	2,40	8,20	10,80	142,00	0,03	10,00	163,60	92,00	147,34	10,00	0,80	
№168-2011 Могильный	Рис отварной	180	4,27	11,33	0,41	123,03	0,12	0,47	9,98	22,45	228,76	17,29	0,94	
№245-2010 Могильный	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,50	16,88	172,00	13,00	0,71	
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004	
	Хлеб пшеничный.	25	4,56	0,48	29,52	129,00	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Хлеб ржаной	25	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70	
	Конфета	15												
Итого			33,87	24,37	77,68	678,93	0,56	11,06	181,08	187,29	672,10	76,69	4,81	

						ДЕНЬ 7								
Завтрак														
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Каша сборная молочная	200/9	4,31	9,59	25,51	211,00	0,08	3,00	430,67	244,40	826,67	45,60	0,49	
б/н	Слойка детская с повидлом	50	4,5	1,75	30,05	133	0	0	0	0	0	0	0	
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Итого		17,84	16,19	100,35	598,56	0,30	4,72	430,71	425,24	1043,67	79,80	2,21	
Обед														
б/н	Борщ с капустой свежей, с тушенкой и сметаной.	250/10	3,52	5,98	9,78	110,35	0,03	9,74	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10	
№265-2004г. Коровка	Оладьи с повидлом	115/15	9,57	12,42	52,61	358,80	0,81	0,35	521,00	89,70	7,31	16,10	6,52	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Итого		29,92	22,69	102,90	654,33	1,00	16,21	684,60	184,98	211,65	72,31	9,34	

						ДЕНЬ 8								
		Завтрак												
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	1,40	52,86	290,74	42,49	2,54	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
№ 11-2010 Могильный	Салат из зеленого горошка	65	1,94	3,37	4,06	54,34	0,07	7,15	0,00	13,94	0,00	0,00	0,44	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
		Итого	46,77	33,53	91,42	649,78	0,57	14,00	1,40	106,30	347,74	58,69	4,70	
		Обед												
б/н	Рассольник с тушенкой и сметаной.	250/10	4,10	7,16	20,93	145,00	0,10	8,20	15,61	32,00	71,46	30,46	0,87	
№366-2004г. Лапшина	Запеканка из творога	100	16,93	10,00	15,18	192,18	0,08	0,30	10,00	132,00	3,70	30,00	0,60	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	17,00	103,60	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
		Итого	40,73	23,32	83,51	599,66	0,34	14,62	25,61	203,50	132,16	76,66	3,19	

						ДЕНЬ 9								
Завтрак														
№22-2003 Конь И.Я.	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,90	130,73	0,02	7,59	0,00	14,68	0,00	0,00	1,01	
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004	
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	вафли	20	1,00	2,00	13,00	108,00	13,00	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12	
	Итого		10,38	6,73	83,96	476,23	13,20	72,31	7,00	82,74	101,00	38,20	2,61	
Обед														
№44-2007г. Конь И.Я..	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03	
№520-2004г. Лапшина	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64	
б/н	Гуляш п/ф	100	7,54	6,24	1,26	129,94	0,10	0,73	5,00	9,79	143,00	18,00	2,43	
	соус красный	35	0,24	1	2	19	0	3,73	0,00	2,27	0,00	0,77	0,11	
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Итого		31,96	15,98	77,41	541,83	0,48	78,71	9,05	103,42	397,95	121,00	9,37	

		ДЕНЬ 10																				
Завтрак																						
№520-2004г. Лапшина	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64									
№374-2004, Лапшина В. Т.	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,07	1,62	7,61	90,26	0,08	2,73	0,00	4,86	147,20	1,50	0,18									
№685-2004г. Лапшина В. Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54									
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33									
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85									
	Итого		28,10	7,51	77,52	425,44	0,45	8,85	0,02	58,22	349,25	76,05	6,54									
Обед																						
№139-2004г. Лапшина В. Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80									
№492-2004г. Лапшина В. Т.	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	1,40	52,86	290,74	42,49	2,54									
№707-2004г. Лапшина В. Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80									
	Хлеб пшеничный.	25	4,30	1,80	17,40	109,60	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33									
	Хлеб ржаной	25	3,40	1,30	17,00	103,60	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85									
	Итого		41,83	34,52	117,57	844,71	0,67	10,68	1,43	145,03	471,11	106,99	8,32									