



**Столовая МБОУ «СОШ №2» г.т. Нижний Одес  
Примерное десятидневное меню  
С 12 лет и старше**

№ рец	Наименование блюда	Масса грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг				Энерг. ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
106	Ши св. капустой	250	1,75	4,97	7,77	0,05	18,48	0,0	2,38	34,0	47,5	22,2	0,8	83,0
412	Шницель припущенный.	100	13,6	0,1	9,3	0,08	1,6	0,03	0,36	46,44	76,86	21,82	1,51	189,0
110	Каша гречневая рассып	180	10,26	9,4	44,5	0,25	0,22	0,0	0,57	46,44	242,0	63,48	5,3	304,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,92	14,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	00	15,0	0,00	2,8	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	60,0
106	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	69,6
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>29,15</b>	<b>15,05</b>	<b>91,36</b>	<b>0,48</b>	<b>48,1</b>	<b>0,03</b>	<b>4,45</b>	<b>159,84</b>	<b>421,46</b>	<b>134,1</b>	<b>9,25</b>	<b>719,6</b>
<b>2 день</b>														
150	Суп рыбный картоф.	250	9,85	4,8	15,2	0,19	12,1	0,05	0,4	43,0	185,0	57,0	1,6	144,0
395	Колбасные изделия отв.	100	10,4	20,9	19,4	0,22	0,0	0,00	0,3	31,0	149,0	18,0	1,6	230,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	165,6
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,0	0,7	1,4	26,0	2,0	0,9	14,0
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	0,02	0,4	0,01	0,0	129,0	8,7	13,0	0,8	79,0
108	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,32	25,0	0,05	0,0	0,0	0,7	17,5	31,0	7,0	0,5	118,0
563	Булочка школьная	50	4,7	4,8	35,9	0,07	0,0	0,03	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6	198,0
<b>Итого:</b>		<b>920</b>	<b>36,73</b>	<b>41,54</b>	<b>132,72</b>	<b>0,77</b>	<b>43,62</b>	<b>0,14</b>	<b>2,98</b>	<b>280,7</b>	<b>620,6</b>	<b>157,2</b>	<b>7,26</b>	<b>948,6</b>

**3 день**

144	Суп картофельный с бобов	250	2,3	4,25	15,1	0,19	8,16	0,04	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9	108,8
345	Котлета рыбная	105	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	0,02	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6	113,0
414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	0,04	0,77	0,06	0,44	8,37	92,66	31,11	0,82	246,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	14,0
512	Компот из урюка	200	0,3	0,0	20,1	0,02	0,4	0,0	0,0	39,4	27,0	24,94	0,84	81,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,07	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,56	69,6
112	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21,0	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	44,0
<b>Итого:</b>		<b>975</b>	<b>25,84</b>	<b>14,73</b>	<b>121,36</b>	<b>0,51</b>	<b>73,14</b>	<b>0,123</b>	<b>2,54</b>	<b>164,77</b>	<b>451,66</b>	<b>154,35</b>	<b>5,72</b>	<b>676,4</b>

**4 день**

131	Рассольник по ленингр.	250	2,08	5,2	12,8	0,09	7,67	0,0	2,35	15,5	63,0	26,25	0,9	106,25
390	Тефтели куриные ежики	120	11,4	18,4	13,68	0,08	2,16	0,05	0,3	29,4	67,0	20,5	1,88	265,2
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99,0	43,2	1,8	113,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61,0
541	Ватрушка с творогом	75	0,1	0,0	20,7	0,05	0,05	0,08	0,5	45,9	28,0	10,73	0,6	243,0
108	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,32	25,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	118,0
112	Фрукт свежий	100	1,8	0,5	16,0									83,0
<b>Итого:</b>		<b>965</b>	<b>26,14</b>	<b>30,9</b>	<b>92,4</b>	<b>0,39</b>	<b>53,28</b>	<b>0,29</b>	<b>5,25</b>	<b>230,8</b>	<b>314,0</b>	<b>150,28</b>	<b>6,62</b>	<b>989,85</b>

**5 день**

154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	0,05	9,95	0,0	2,42	26,25	67,0	19,5	0,72	112,5
405	Цыпленок отварной	100	19,4	19,2	5,8	0,06	4,7	0,028	0,57	35,7	158,6	22,85	1,57	241,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	0,16	6,12	0,06	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	165,6
508	Компот сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	26,0	7,0	1,5	110,0
112	Фрукт свежий	100	1,8	0,5	18,0	0,06	10,0	0,1	0,63	28,0	27,0	17,0	2,1	93,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,07	0,0	0,0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,56	69,6
106	Овощ натуральный	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	14,0
559	Булочка веснушка	50	4,7	3,7	34,2	0,07	0,0	0,03	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6	189,0
<b>Итого:</b>		<b>1020</b>	<b>35,74</b>	<b>30,9</b>	<b>110,4</b>	<b>0,54</b>	<b>56,27</b>	<b>0,218</b>	<b>5,13</b>	<b>202,75</b>	<b>510,4</b>	<b>147,35</b>	<b>10,21</b>	<b>989,85</b>

**6 день**

149	Суп с фрикад. кур	250	2,2	2,95	14,7	0,12	11,0	0,0	1,27	16,2	71,0	29,2	1,1	94,0
537	Оладьи со сгущ. молоком	200	25,44	26,7	35,0	0,16	1,5	0,03	5,4	121,0	119,0	20,0	1,2	490,6
493	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,1	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	62,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	69,6
112	Плоды свежие	100	1,8	0,5	18,0	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	27,0	42,0	0,6	93,0
<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>32,18</b>	<b>30,63</b>	<b>96,16</b>	<b>0,36</b>	<b>25,3</b>	<b>0,03</b>	<b>7,51</b>	<b>167,4</b>	<b>247,0</b>	<b>98,8</b>	<b>3,74</b>	<b>809,2</b>

## 7 день

21	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	0,06	9,17	0,04	0,25	37,75	69,25	31,0	1,52	97,0
412	Биточки куриные	105	13,6	0,1	9,3	0,08	1,6	0,03	0,36	46,44	76,96	21,82	1,51	189,0
291	Макарон.изд. отварные	180	6,78	0,84	34,8	0,07	0,02	0,0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,93	174,0
106	Овощ натуральный	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,00	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	14,0
512	Компот из урюка	200	0,3	0,0	20,1	0,02	0,4	0,00	0,0	39,4	27,0	24,94	0,84	81,0
112	Плоды свежие	100	1,8	0,5	16,0	0,06	0,10	0,1	0,4	8,0	27,0	42,0	0,6	83,0
108	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,32	25,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	118,00
Итого:		975	29,45	6,31	118,92	0,39	46,19	0,18	3,1	160,43	295,05	155,08	6,74	756,0

## 8 день

144	Суп картоф. с бобовыми	250	2,3	4,25	15,1	0,19	8,6	0,04	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9	108,8
123	Печень тушеная в соусе	150	25,7	18,3	3,1	0,41	12,1	11,4	7,7	32,8	451,0	25,7	9,6	280,0
237	Каша гречневая рассып.	180	10,26	9,4	44,5	0,25	0,0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,45	303,6
106	Овощ натуральный	100	0,8	0,1	1,7	0,03	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6	14,0
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,1	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	69,6
112	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21,	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	44,0
Итого:		970	43,3	33,03	113,86	0,96	43,5	11,49	9,58	122,1	860,0	277,2	17,99	811,0

## 9 день

128	Борщ св капустой	250	1,8	5,0	10,65	0,047	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,25	1,2	95,0
345	Котлета рыбная	105	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	0,02	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6	113,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	0,16	6,12	0,06	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	166,0
106	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,7	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9	14,0
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,0	0,0	28,0	26,0	7,0	1,5	110,0
269	Сметанник	70	5,5	7,4	38,0	0,06	0,0	0,0	0,5	11,39	33,0	7,22	0,61	243,0
108	хлеб пшеничный	40	4,0	0,32	25,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	118,0
112	фрукт свежий	100	1,5	0,5	21,0	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	44,0
Итого:		1045	31,78	23,34	132,95	0,487	52,32	0,08	5,62	185,69	454,6	165,27	7,11	903,0

## 10 день

66	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	0,03	0,4	0,01	2,5	9,0	29,75	4,5	0,4	96,0
313/418	Запеканка твор с сгущ. мол	206/50	32,0	33,6	31,8	0,09	0,8	0,26	0,9	396,0	462,6	50,6	1,3	566,0
498	Какао на сгущ. молоке	200	3,7	3,8	24,5	0,04	1,3	0,02	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8	147,0
112	Плоды свежие	100	1,8	0,5	16,0	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	27,0	42,0	0,6	83,0
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	69,6
Итого:		846	42,74	42,68	97,26	0,24	12,5	0,29	4,24	545,0	655,3 5	129,7	3,54	961,0



**Примечание:** При приготовлении блюд используется йодированная соль

Аскорбиновая кислота добавляется осенью, весной по 0,06 г на одного ребенка, а летом по 0,03 г на одного ребенка 7-10 лет.

В меню не включены салаты в связи с отсутствием овощного цеха.

При составлении меню использован сборник рецептов «Пермь» 2013; Уфа 2016

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность					Вит. С	Калории		
		Б	Ж	У	В	Дж	кДж	г	г	г				
100	Каша гречневая	12,5	1,5	27,0	0,1	4,01	16,33	0,5	2,37	39,5	475	12,2	108	
101	Каша овсяная	13,6	3,1	5,3	0,2	0,28	1,4	0,6	0,16	16,45	7,86	21,82	15,1	189,0
102	Каша пшеничная	14,3	0,5	44,5	0,2	0,25	1,32	0,5	0,57	16,41	202,9	5,48	201,0	
103	Каша рисовая	10,8	0,1	31,7	0,2	0,26	1,59	0,6	0,7	14,8	2,62	20,9	14,9	15,9
104	Каша ячневая	11,7	0,1	18,0	0,2	0,08	1,2	0,3	0,2	15,3	2,7	2,2	13,3	69,0
105	Каша кукурузная	10,4	0,1	43,38	0,2	0,04	0,7	0,8	0,44	10,1	2,05	2,4	14,4	69,0
<b>Итого:</b>		<b>87,0</b>	<b>28,3</b>	<b>133,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,40</b>	<b>4,61</b>	<b>2,92</b>	<b>3,11</b>	<b>107,88</b>	<b>477,8</b>	<b>131,7</b>	<b>410</b>	
106	Суп картофельный	10,5	3,5	10,5	0,2	1,12	12,7	2,95	7,4	18,8	175,0	4,2	15	134,0
107	Суп гороховый	10,0	3,0	10,0	0,2	1,12	0,0	2,42	0,3	14,0	160,0	4,4	3,6	200,0
108	Суп куриный	10,0	1,0	10,0	0,2	1,12	9,3	4,05	0,18	49,4	106,4	4,7	1,8	140,0
109	Суп говяжий	10,0	1,0	10,0	0,2	1,12	7,3	0,0	0,1	1,4	20,0	2,7	0,8	1,0
110	Суп рыбный	10,0	1,0	10,0	0,2	1,12	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	10,0	0,8	1,0
111	Суп овощной	10,0	1,0	10,0	0,2	1,12	0,0	0,0	0,0	11,0	11,0	7,0	0,3	110,0
112	Суп фасолевый	10,0	1,0	10,0	0,2	1,12	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	8,0	0,6	175,0
<b>Итого:</b>		<b>50,0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,77</b>	<b>43,05</b>	<b>7,15</b>	<b>3,78</b>	<b>200,7</b>	<b>286,2</b>	<b>10,7</b>	<b>126</b>	