СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю
в г. Спасске-Дальнем
_____ С.Н. Синяговский

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ "СОШ № 15" с. Кронштадтка
_____Добрев А. В.
"____" _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МБОУ "СОШ № 15" с. Кронштадтка
2-х разовое питание от 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор p	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
Завтрак													
Каша гречневая	220	7,40	9,90	26,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**25,10**	**23,20**	**90,00**	**686,90**	**174,87**	**129,00**	**411,50**	**6,83**	**1,08**	**с-витамин**	**0,29**	**3,72**
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	6,70	9,40	18,40	196,90	25,90	25,90	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Макароны отварные	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Тефтеля мясная	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,90	0,30	0,08	0,00	1,80
Икра овощная	100	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25, 7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**30,74**	**30,55**	**91,00**	**865,60**	**190,70**	**103,50**	**502,60**	**6,01**	**1,63**	**с-витамин**	**0,23**	**7,25**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,84**	**53,75**	**181,00**	**1552,50**	**365,57**	**232,50**	**914,10**	**12,84**	**2,71**	**с-витамин**	**0,52**	**10,97**

2 день													
Завтрак													
Каша рисовая	200	3,60	3,70	43, 5	234,60	22,00	45,00	125,10	1,00	0,05	0,00	0,00	2, 5
Гуляш мясной	100	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25, 7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**24,17**	**21,89**	**24,37**	**682,70**	**116,95**	**109,32**	**416,30**	**5,27**	**0,57**	**с-витамин**	**0,18**	**4,03**
Обед													
Суп гороховый с мясом	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Пельменни с маслом	200	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25, 7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**32,67**	**31,19**	**91,00**	**867,10**	**186,70**	**113,70**	**418,50**	**10,45**	**0,83**	**с-витамин**	**0,18**	**3,75**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**56,84**	**53,08**	**115,37**	**1549,80**	**303,65**	**223,02**	**834,80**	**15,72**	**1,40**	**с-витамин**	**0,36**	**7,78**
3 день													
Завтрак													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтеля мясная	100	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,40	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40
ИТОГО:		**24,57**	**27,49**	**107,40**	**707,50**	**320,20**	**89,30**	**527,30**	**3,90**	**0,93**	**с-витамин**	**40,30**	**4,55**
Обед													
Суп картофельный с макаронными	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Каша гречневая	150	5, 62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0, 07	0,00	0,00	0,90
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:		**27,79**	**32,50**	**104,40**	**856,00**	**181,90**	**134,70**	**655,70**	**17,56**	**0,31**	**с-витамин**	**0,30**	**4,10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**52,36**	**59,99**	**211,80**	**1563,50**	**502,10**	**224,00**	**1183,00**	**21,46**	**1,24**	**с-витамин**	**40,60**	**8,65**
4 день													
Завтрак													
Макароны отварные	180	5,39	4,10	32.8	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Котлета рыбная	100	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	6,60	0,13	0,60
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**24,79**	**22,90**	**65,10**	**647,10**	**158,90**	**110,50**	**292,50**	**4,06**	**1,30**	**с-витамин**	**0,30**	**4,75**
Обед													
Суп картоф. с рисом и мясом	250	5, 24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Вареники с картофелем	200	18,00	12,74	46,40	358,00	0,00	18,90	0,68	0,00	0,05	0,00	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**23,07**	**30,23**	**115,70**	**874,40**	**110,20**	**86,50**	**259,58**	**4,15**	**0,62**	**с-витамин**	**0,18**	**4,71**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**47,86**	**53,13**	**180,80**	**1521,50**	**269,10**	**197,00**	**552,08**	**8,21**	**1,92**	**с-витамин**	**0,48**	**9,46**
5 день													
Завтрак													
Пельмени отварные	200	18,00	21,00	51,00	457,00	61,30	34,50	81,50	44,00	0,16	0,77	0,00	0,55
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**24,20**	**24,22**	**86,20**	**615,80**	**140,30**	**75,30**	**160,50**	**45,76**	**1,11**	**с-витамин**	**0,10**	**2,25**
Обед													
Суп картоф. с гречкой и мясом	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Каша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Котлета мясная	100	15,50	12,00	8,12	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,80
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00

ИТОГО:		**31,26**	**33,50**	**141,62**	**966,20**	**231,40**	**158,10**	**648,20**	**17,31**	**0,50**	**с-витамин**	**0,32**	**7,25**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,46**	**57,72**	**227,82**	**1582,00**	**371,70**	**233,40**	**808,70**	**63,07**	**1,61**	**с-витамин**	**0,42**	**9,50**
6 день													
Завтрак													
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**23,03**	**23,24**	**90,32**	**683,00**	**179,00**	**95,70**	**578,50**	**15,32**	**0,52**	**с-витамин**	**0,34**	**5,15**
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	8, 5	10,10	10,90	222,80	25,90	44,00	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Каша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Голубцы в соусе	100/ 40	10,80	13, 54	17,40	234,70	6,00	0,00	125,00	0,74	0,00	5,00	0,00	2,00
Овощи свежие с раст маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**22,40**	**17,90**	**125,10**	**873,30**	**154,90**	**130,00**	**358,90**	**4,75**	**2,04**	**с-витамин**	**0,18**	**7,75**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**45,43**	**41,14**	**215,42**	**1556,30**	**333,90**	**225,70**	**937,40**	**20,07**	**2,56**	**с-витамин**	**0,52**	**12,90**
7 день													
Завтрак													
Каша гречневая	220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
Котлета мясная	100	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**23,15**	**23,75**	**95,10**	**684,80**	**175,00**	**134,00**	**383,50**	**7,66**	**1,25**	**с-витамин**	**0,35**	**4,45**
Обед													
Суп картофельный с рис и мяс	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Вареники с творогом	170	12,00	12,80	43,50	276,60	70,30	68,00	0,00	3,40	0,00	0,02	0,00	1,80
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:		**21,83**	**37,20**	**122,00**	**933,70**	**210,50**	**146,70**	**407,50**	**18,31**	**0,32**	**с-витамин**	**0,30**	**5,01**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**44,98**	**60,95**	**217,10**	**1618,50**	**385,50**	**280,70**	**791,00**	**25,97**	**1,57**	**с-витамин**	**0,65**	**9,46**
8 день													
Завтрак													
Картофельное пюре	200	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**21,59**	**22,78**	**109,30**	**747,30**	**198,87**	**91,70**	**494,50**	**14,83**	**0,40**	**с-витамин**	**0,54**	**3,02**
Обед													
Суп картоф. с макар. изд. мясом	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Котлета рыбная	120	12,84	9,12	16,32	198,70	23,88	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0.01	0,00
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**31,99**	**22,17**	**129,96**	**828,50**	**156,68**	**155,00**	**426,50**	**6,80**	**1,41**	**с-витамин**	**0,35**	**3,30**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**53,58**	**44,95**	**239,26**	**1575,80**	**355,55**	**246,70**	**921,00**	**21,63**	**1,81**	**с-витамин**	**0,89**	**6,32**
9 день													
Завтрак													
Плов с мясом	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54, 3	232, 3	2, 2	0,10	0,03	0,17	1,01
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25, 2	19, 4	39, 6	0, 6	0,06	0, 4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**25,77**	**20,35**	**98,68**	**712,20**	**200,80**	**29,60**	**90,90**	**1,42**	**0,61**	**с-витамин**	**0,37**	**3,16**
Обед													
Суп картоф с гречкой и мясом	250	11,00	11,00	26,70	261,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Картофельное пюре	200	3,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20

Тефтеля мясная	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**31,35**	**31,33**	**118,30**	**898,20**	**196,20**	**106,90**	**527,50**	**6,21**	**1,64**	**с-витамин**	**0,47**	**4,65**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,12**	**51,68**	**216,98**	**1610,40**	**397,00**	**136,50**	**618,40**	**7,63**	**2,25**	**с-витамин**	**0,84**	**7,81**
10 день													
Завтрак													
Вареники с картофелем	200	17,70	19,10	53,60	442,40	84,00	18,90	0,68	2,20	0,05	0,00	0,02	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Огурец свежий	50	0,30	0,10	1,00	6,30	11,50	7,00	21,00	0,30	0,02	5,00	0,03	0,05
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**21,75**	**22,43**	**99,88**	**618,60**	**149,30**	**45,70**	**75,68**	**4,18**	**0,13**	**с-витамин**	**0,11**	**3,55**
Обед													
Суп гороховый с мясом	250	7,91	2,61	31,70	211,60	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Макароны отварные	200	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
Колбаса отварная	100	11,00	23,00	0,00	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**29,90**	**31,60**	**109,80**	**873,60**	**208,87**	**129,60**	**686,50**	**5,94**	**1,64**	**с-витамин**	**0,83**	**5,72**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,65**	**54,03**	**209,68**	**1492,20**	**358,17**	**175,30**	**762,18**	**10,12**	**1,77**	**с-витамин**	**0,94**	**9,27**

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для оучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаий по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.