

МУП "Комбинат школьного питания"

Утверждаю: Директор МУП КШП

О.А. Степанова

Примерное десятидневное меню с 20.02.23г.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 8 с УИ и И АЯ

Артемьева Л.И.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, дети 11-18 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|--------------|----|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------|--------|-------|-------|--------|----------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 265 | Плов из филе птицы | 180 | 24,30 | 28,20 | 39,80 | 510,00 | 0,59 | 0,03 | 0,02 | 0,55 | 1,78 | 11,75 | 17,93 | 49,04 | 0,44 |
| | Огурцы в нарезке | 25 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 7,60 | 0,90 | 50,10 | 231,00 | | | 0,02 | 0,05 | 1,25 | 2,7 | 7,8 | 48,9 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 80 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | |
| | | 570 | 43,98 | 45,22 | 196,95 | 1 356,71 | 0,62 | 0,16 | 0,14 | 2,27 | 6,38 | 55,66 | 64,17 | 202,9 | 3,73 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 182.04 | Каша молочная с пшеном | 250 | 7,00 | 10,62 | 44,11 | 300,00 | 0,14 | 0,29 | 0,2 | 1,42 | 1,3 | 147,32 | 57,74 | 233,85 | 2,03 |
| 1 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 3,70 | 25,16 | 139,80 | 0,03 | 0,04 | 0,15 | 0,1 | 1,3 | 120,4 | 14 | 90 | 0,12 |
| 3.21 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,72 | 6,80 | 11,40 | 125,60 | 0,02 | 0,16 | 0,32 | 1,61 | | 10 | 65,57 | 109,58 | 2,2 |
| 85 156 | Фрукты | 50 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,00 | 2,2 | 2,7 | 2,8 | 4,5 | 11,1 | | 10,5 | | 3,3 |
| | | 555 | 17,07 | 29,47 | 102,55 | 729,2 | 2,49 | 3,19 | 3,48 | 7,64 | 13,7 | 278,92 | 147,85 | 435,33 | 7,67 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 85 141.1 | Котлеты мясные с подливой | 120 | 5,18 | 4,33 | 11,79 | 305,31 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 1,94 | 2,29 | 16,36 | 9,71 | 71,32 | 1,01 |
| 747.07 | Рис отварной | 150 | 2,39 | 3,58 | 25,34 | 143,00 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,58 | | 3,42 | 18,02 | 54,86 | 0,37 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 40 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | |
| | | 560 | 18,92 | 23,94 | 142,72 | 1 052,19 | 0,07 | 0,17 | 0,12 | 2,9 | 2,34 | 40,06 | 53,43 | 209,3 | 3,79 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 85 141.11 | Биточки мясные с подливой | 110 | 5,18 | 4,33 | 11,79 | 305,31 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 1,94 | 2,29 | 16,36 | 9,71 | 71,32 | 1,01 | |
| 759.07 | Картофельное пюре | 150 | 3,03 | 4,75 | 22,15 | 144,00 | 0,08 | 0,16 | 0,13 | 1,69 | 25,94 | 40,46 | 32,67 | 95,63 | 1,18 | |
| | Огурцы в нарезке | 30 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 | |
| 375.03 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,06 | 16,00 | 65,00 | | | 0,23 | 0,07 | 1,96 | 2,9 | 48,85 | 33,8 | 142,38 | 3,15 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | |
| 85 156 | Фрукты | 50 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,00 | 2,2 | 2,7 | 2,8 | 4,5 | 11,1 | | 10,5 | | 3,3 | |
| | | 587 | 14,69 | 11,03 | 94,3 | 726,14 | 2,34 | 3,25 | 3,24 | 10,52 | 46,78 | 144,1 | 122,92 | 410,17 | 11,14 | |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| 175 | Каша "ДРУЖБА" молочная | 200 | 7,18 | 10,55 | 50,05 | 324,00 | 0,02 | 0,16 | | 1,61 | | 10 | 65,57 | 109,58 | 2,2 | |
| 1 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 40 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,91 | 0,91 | 26,90 | 102,60 | | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 13 | 16 | 19 | 11 | 2,2 |
| | | 560 | 15,44 | 34,04 | 161,52 | 994,28 | 0,12 | 0,19 | 0,04 | 1,96 | 13,05 | 29,98 | 86,81 | 126,6 | 4,88 | |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 85 141.1 | Котлеты мясные с подливой | 120 | 5,18 | 4,33 | 11,79 | 305,31 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 1,94 | 2,29 | 16,36 | 9,71 | 71,32 | 1,01 |
| 744.01 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 1,99 | 3,18 | 6,35 | 62,00 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 1,38 | | 19,95 | 138,35 | 207,74 | 4,68 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 3.2 | Бутерброд с сыром | 35/10 | 9,53 | 8,98 | 17,54 | 191,25 | 0,13 | 0,03 | 0,15 | 1,51 | 0,48 | 302,05 | 24,05 | 218,46 | 0,71 |
| | | 555 | 20,85 | 18,22 | 71,77 | 726,44 | 0,21 | 0,25 | 0,43 | 5,21 | 2,82 | 358,64 | 197,81 | 580,64 | 8,81 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 182.04 | Каша молочная с пшеном | 300 | 7,00 | 10,62 | 44,11 | 300,00 | 0,14 | 0,29 | 0,2 | 1,42 | 1,3 | 147,32 | 57,74 | 233,85 | 2,03 |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| 3.21 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,72 | 6,80 | 11,40 | 125,60 | 0,02 | 0,16 | 0,32 | 1,61 | | 10 | 65,57 | 109,58 | 2,2 |
| | | 575 | 11,87 | 25,7 | 70,58 | 557,28 | 0,26 | 0,45 | 0,54 | 3,08 | 1,35 | 161,3 | 125,55 | 349,45 | 4,71 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 280.1 | Фрикадельки с подливой | 105 | 1,56 | 6,17 | 10,72 | 105,10 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,48 | 1,32 | 9,37 | 5,24 | 24,51 | 0,31 |
| 759 | Картофельное пюре | 150 | 3,03 | 4,75 | 22,15 | 144,00 | 0,08 | 0,16 | 0,13 | 1,69 | 25,94 | 40,46 | 32,67 | 95,63 | 1,18 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 50 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | |
| | | 550 | 15,94 | 26,95 | 138,46 | 852,98 | 0,12 | 0,27 | 0,2 | 2,55 | 27,31 | 70,11 | 63,61 | 203,26 | 3,9 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 265 | Плов из филе птицы | 200 | 24,30 | 28,20 | 39,80 | 510,00 | 0,59 | 0,03 | 0,02 | 0,55 | 1,78 | 11,75 | 17,93 | 49,04 | 0,44 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 3.21 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,72 | 6,80 | 11,40 | 125,60 | 0,02 | 0,16 | 0,32 | 1,61 | | 10 | 65,57 | 109,58 | 2,2 |
| | | 510 | 33,17 | 36,73 | 87,29 | 803,48 | 0,61 | 0,28 | 0,39 | 2,54 | 1,83 | 42,03 | 109,2 | 241,74 | 5,05 |

Завтрак 5-11 кл 112=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 417.12 | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 230/5 | 5,87 | 11,14 | 37,26 | 273,00 | 0,13 | 0,26 | 0,21 | 1,1 | 1,3 | 152,54 | 64,27 | 241,67 | 2,06 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| 3.21 | Бутерброд с сыром | 35/15 | 4,72 | 6,80 | 11,40 | 125,60 | 0,02 | 0,16 | 0,32 | 1,61 | | 10 | 65,57 | 109,58 | 2,2 |
| 85 156 | Фрукты | 75 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,00 | 2,2 | 2,7 | 2,8 | 4,5 | 11,1 | | 10,5 | | 3,3 |
| | | 575 | 12,19 | 18,07 | 85,45 | 544,48 | 2,35 | 3,12 | 3,34 | 7,25 | 12,45 | 165,32 | 142,54 | 355,37 | 8,02 |