

Утверждаю:
Директор МБОУ "Сош___"

Утверждаю:
Директор ИП О.С. Горобец

Примерное 10-дневное меню горячих обедов для группы продленного дня 7-11 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическа | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник на м/к бульоне | 125,00 | 5,35 | 5,43 | 24,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,74 | 59,45 | 14,82 | 0,73 | |
| 608 | Котлета куриная с соусом | 100,00 | 10,06 | 10,78 | 13,00 | 228,00 | 0,14 | 12,86 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 169,73 | 38,13 | 2,54 |
| | Огурец соленый | 50,00 | 0,50 | 2,50 | 3,50 | 39,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,50 | 24,00 | 5,00 | 1 |
| 679 | Рис отварной | 90,00 | 3,00 | 1,95 | 11,73 | 137,50 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,50 | 24,00 | 5,00 | 1 |
| 868 | Компот из с/ф | 200,00 | 0,04 | | 14,60 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 | |
| | Итого за обед | | 23,17 | 26,11 | 94,22 | 733,50 | 6,56 | 12,86 | 3,62 | 35,18 | 139,56 | 252,07 | 49,70 | 4 |

Завтрак :День: вторник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----|---|-----|--------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп гороховый на м/к.бульоне | 125 | 2 | 6,5 | 14,5 | 112 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 26,30 | 67,31 | 19,83 | 1,10 | |
| 690 | Печень тушеная в соусе | 50 | 7 | 4 | 17,975 | 148,5 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | 6,57 | 156,95 | 10,04 | 3,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 679 | Гречка отварная | 90 | 3 | 4 | 11 | 108 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0 | 22,27 | 92,95 | 30,49 | 2,49 |
| 14 | Помидор свежий | 50 | 0,565 | 3,095 | 39,55 | 47,1 | 3,2 | 0 | 1,8 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 0 | |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | | | | | 15,00 | 57,00 | 21,00 | 1 |
| | Итого за обед | | 16,83 | 22,55 | 125,02 | 634,10 | 9,76 | 0,00 | 6,47 | 28,47 | 111,17 | 328,35 | 62,63 | 6,93 |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ со свежей капусты на м/к бульоне | 125 | 5,475 | 7,255 | 23 | 121,605 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,30 | 26,92 | 12,42 | 0,64 | |
| 304 | Плов с мясом | 92 | 8,09 | 7 | 19 | 248,75 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 159,75 | 114,465 | 12,7 | 0,45 |
| | Огурец свежий | 50 | 0,2 | 0,05 | 2 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,93 | 8,35 | 15,39 | 0,775 |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | | | | | 15,00 | 57,00 | 21,00 | 1 |
| | Итого за обед | | 18,03 | 19,76 | 85,99 | 594,86 | 6,40 | 0,00 | 3,63 | 25,48 | 218,61 | 193,32 | 49,73 | |
| День: Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Свекольник на м/к бульоне | 125 | 4,5 | 5,165 | 15,355 | 117,375 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 77,36 | 47,75 | 13,40 | 0,68 | |
| 694 | Картофельное пюре | 90 | 2,45 | 4,05 | 16,12 | 106,98 | 4,95 | 0,02 | 0,00 | 21,54 | 43,65 | 14,55 | 5,25 | |
| 532 | Бефстроганов из кур | 50 | 7,00 | 5,00 | 12,00 | 139,00 | 3,2 | 0 | 1,8 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| 10 | Горошек консервированный | 50 | 0,34 | 0,3475 | 0,71 | 7,325 | 1,6 | 0 | 0,9 | 0,09 | 0,01 | 0,027 | 0 | |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 | |
| | Итого за обед | | 18,55 | 20,01 | 86,18 | 589,18 | 16,15 | 0,02 | 6,30 | 110,52 | 135,96 | 48,04 | 6,77 | |

День: Пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп рыбный | 125 | 8,445 | 9,36 | 21,25 | 151,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,15 | 28,43 | 12,10 | 0,56 | |
| 436 | Картофель тушеный с мясом | 90 | 5,54 | 4,74 | 23 | 199,5 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 159,5 | 114,47 | 12,70 | 0,45 | |
| 33 | Свекла отварная | 50 | 0 | 1 | 3 | 8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 5,63 | 22,27 | 9,22 | 0,42 |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 | |
| | Итого за обед | | 18,25 | 20,55 | 89,24 | 577,50 | 6,44 | 0,06 | 3,60 | 362 | 193,07 | 66,59 | 11,07 | |

День: понедельник

Неделя: 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|-------|---|
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 201 | Суп крестьянский на м/б | 125 | 8,00 | 7,00 | 20,00 | 128,00 | 17,00 | 51,25 | 0,63 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | |
| 694 | Картофельное пюре | 90 | 2,335 | 4 | 10,3 | 119,5 | 22,185 | 16,65 | 51,955 | 0,605 | 0,08 | 10,9 | 15,3 | |
| 243 | Гуфтеля рыбная в соусе | 50 | 8,40 | 6,00 | 29,00 | 235,00 | 24 | 20 | 159 | 1,8 | 0,04 | 0 | 0 | |
| 14 | Огурец свежий | 50 | 0,2 | 0,05 | 2 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 9 | 16 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------|
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0 | 1 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | 0 | 0 | 0 | 11,26 | 44,54 | 18,44 | 0,84 | |
| | Итого за обед | | 23,20 | 22,50 | 103,29 | 707,00 | 69,59 | 102 | 215,18 | 13,86 | 61,67 | 38,92 | 42,54 | |
| День: Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп рисовый на курином бульоне | 125 | 6,50 | 5,00 | 18,00 | 134,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 20,52 | 50,70 | 12,68 | 0,65 | |
| 626 | Запеканка картофельная с фаршом | 90 | 8,00 | 37,06 | 26,50 | 241,00 | 0,00 | 0,00 | 1,90 | 6,57 | 156,95 | 10,04 | 3,44 | |
| | Огурец соленый | 50 | 0,5 | 2,5 | 3,5 | 39,5 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | 6,525 | 24,11 | 5,18 | 0,44 |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | 0 | 0 | 0 | 11,26 | 45 | 18 | 1 | |
| | Итого за обед | | 19,26 | 50,01 | 89,99 | 633,00 | 6,43 | 0,00 | 6,96 | 38,53 | 258,73 | 66,35 | 10,11 | |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп вермешелевый на к/б | 125 | 6,00 | 5,00 | 20,00 | 154,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 20,52 | 50,70 | 12,68 | 0,65 | |
| 688 | Макароны отварные | 90 | 2,85 | 2,3 | 18 | 134,5 | 0,08 | | | | 0,775 | 36,685 | 6,85 | 0,775 |
| 608 | Котлета куриная | 100 | 10 | 12 | 9 | 156 | | | | | 98 | 91 | 19 | 1 |
| 14 | Помидор свежий | 50 | 0,565 | 3,095 | 39,55 | 47,1 | 3,2 | 0 | 1,8 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | | | | | 12 | 37 | 13 | |
| | Итого за обед | | 23,48 | 27,55 | 128,64 | 709,90 | 9,68 | 33 | 6,85 | 20,79 | 161,50 | 178,98 | 39,50 | |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Звтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 125 | 4,00 | 2,00 | 18,50 | 127,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,15 | 28,43 | 12,10 | 0,56 | |
| 679 | Рис отварной | 90 | 2,91 | 4,87 | 16 | 129 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7 | 24 | 5 | |
| 261 | Печень тушенная | 50 | 7 | 6 | 6,84 | 111 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | 6,57 | 156,95 | 10,04 | 1 |
| 33 | Свекла отварная | 50 | 0 | 1 | 3 | 8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 5,63 | 22,27 | 9,22 | 1,68 |
| 868 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | | 14,6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,88 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,22 | 5,45 | 27,39 | 124,3 | | | | | 12 | 37 | 13 | |
| | Итого за обед | | 17,67 | 19,32 | 86,33 | 593,00 | 6,47 | 0,00 | 3,61 | 18,23 | 59,14 | 253,40 | 37,82 | |
| День:пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп гороховый на к/б | 125 | 2,30 | 4,35 | 21,00 | 133,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,65 | 47,50 | 14,50,7 | 1,40 | |
| 436 | Жаркое с мясом | 10 | 13 | 10 | 26 | 234 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 159,75 | 114,465 | 50,8 | |
| 10 | Горошек консервированный | 50 | 0,68 | 0,695 | 1,42 | 14,65 | 3,2 | 0 | 1,8 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 0 | |

