



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №17

Е.М. Зарыпова

«31» августа 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ**

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
102	Суп гороховый с гречками	200	16,33	5,90	5,28	134,75							
243	Сосиска отварная	90	17,38	45,68	3,6	261	14,88	31,02	274,78	3,48	0,00	0,00	0,16
332	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,65	2,35	2,82	35,00	12,85	3,36	13,06	0,15	0,01	0,51	13,8
202	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	11,19	8,62	37,17	0,85	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		27,51	52,81	74,90	650,34	70,43	67,36	383,38	5,64	0,14	10,60	13,96
2 ДЕНЬ													
70	Овощи натуральные соленые	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	09,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
88	Щи со свежей капустой	200	1,75	4,86	8,48	184,75							
259	Жаркое по-домашнему	180	21,92	24,08	18,26	377,47	36,39	56,82	284,93	4,46	0,41	28,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		25,74	28,19	54,82	575,51	67,90	81,18	343,3	5,62	0,48	38,23	0,00
3 ДЕНЬ													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,98	06,15	03,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
95	Рассольник домашний	200	3,50	4,60	23,46	178,90							
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	0,57	96,24	0,93	872,07	136,67	01,43	22,16	01,20	0,00	0,00	01,16
282	Оладьи из печени со	90	11,86	10,85	04,34	165,85	07,78	13,84	199,13	04,38	0,16	09,24	03,45

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	сливочным маслом												
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	06,40	0,00	03,60	0,18	0,01	01,08	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,61	113,64	53,08	1299,84	178,73	44,73	294,3	6,94	0,26	27,08	04,61
4 ДЕНЬ													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	11,56	08,40	30,09	234,73	73,66	56,78	170,04	05,48	0,40	04,05	0,01
83	Борщ со сметаной	200/20	2,50	1,70	15,20	171,80							
291	Плов из птицы	170	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	02,19	0,06	01,01	48,00
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	02,94	01,99	20,92	113,40	128,78	12,88	0,00	0,08	0,00	0,38	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	01,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		37,04	27,83	106,46	817,09	256,74	127,16	411,74	8,99	0,5	05,44	48,01
5 ДЕНЬ													
67	Винегрет овощной	60	0,81	03,70	04,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	07,95	0,00
98	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,81	4,88	19,57	193,80							
268	Котлеты	90	12,44	09,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	01,20	0,08	0,12	23,00
128	Картофельное пюре	150	03,06	04,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	01,01	0,14	18,17	25,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		19,54	18,16	71,94	528,73	112,41	80,86	281,40	3,46	0,29	26,27	48,50
6 ДЕНЬ													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
102	Суп полевой с колбасой	200	2,69	2,84	17,14	124,75							
290	Птица тушеная в соусе	90	17,92	14,58	05,62	225,00	56,10	23,90	138,20	01,77	0,06	0,54	43,00
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	03,70	06,10	37,30	219,00	17,10	22,80	77,23	0,60	0,03	0,00	0,40
262	Кисель	200	0,10	0,00	29,07	113,80	14,00	03,40	07,56	0,31	0,02	0,12	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	01,24	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		24,55	24,81	93,99	694,28	107,61	69,86	286,16	4,36	0,18	10,72	83,00
7 ДЕНЬ													
99	Суп из овощей	200	1,60	6,54	24,00	169,00							
288	Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,40	01,44	0,03	0,00	16,00
321	Капуста тушеная	150	02,78	06,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	01,73	0,23	31,50	31,50
349	Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	06,40	0,00	03,60	0,18	0,01	01,08	0,00

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,86	17,76	76,60	566,25	68,76	73,19	272,39	3,79	0,31	32,58	47,50
8 ДЕНЬ													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	03,05	05,41	52,44	22,42	09,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
95	свекольник	200	4,50	6,60	37,50	178,90							
227	Рыба припущенная	70	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	09,00	120,50	0,41	0,05	0,45	06,00
332	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,65	02,35	02,82	35,00	12,85	03,36	13,06	0,15	0,01	0,51	13,80
128	Картофельное пюре	150	03,06	04,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	01,01	0,14	18,17	25,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,31	11,14	63,25	438,21	103,95	63,81	244,33	2,60	0,26	38,63	45,30
9 ДЕНЬ													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	03,65	02,25	44,46	13,62	09,20	13,38	0,47	0,03	34,47	0,00
87	Суп рыбный	200	8,45	8,28	13,13	160,78							
246	Гуляш из отварной говядины	90	19,72	17,89	04,76	168,20	24,36	26,01	194,69	02,32	0,17	01,28	0,00
310	Картофель отварной	150	02,86	04,32	23,01	142,35	14,64	29,33	76,73	01,16	0,15	21,00	21,00
262	Кисель	200	0,10	0,00	29,07	113,80	14,00	03,40	07,56	0,31	0,02	0,12	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,50	26,26	78,41	562,33	75,82	81,14	330,16	4,70	0,41	56,87	21,00
10 ДЕНЬ													
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	03,07	01,57	35,88	13,97	08,06	16,94	0,37	0,01	03,33	0,00
83	борщ	200	2,50	1,70	15,20	71,80							
331, 279	Тефтели (2 вариант)	90	06,96	16,11	11,61	223,00	21,62	17,32	85,51	0,88	0,19	0,92	16,22
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	07,46	05,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	03,95	0,18	0,00	0,02
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	02,94	01,99	20,92	113,40	128,78	12,88	0,00	0,08	0,00	0,38	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,04	27,18	89,26	696,25	186,55	118,96	345,75	5,72	0,42	04,63	16,24

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14