



Утверждаю  
ИП Рыжухин С.А.  
Сергей  
Александрович  
Рыжухин С.А.



Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ № 21"  
Горбунова Н.В.

**Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков ,обедов и полдников  
для питания школьников 11-18 лет**

**для воспитанников МБОУ " СОШ №15",  
МБОУ "Хотьковская СОШ №5" МБОУ "СОШ №14",МБОУ "Гимназия №5  
г.Сергиева Посада" ,МБОУ "СОШ №21",МБОУ "СОШ №28" ,  
МБОУ "СОШ №6",МБОУ "СОШ Загорские Дали",МБОУ "СОШ № 12"  
МБОУ "Хотьковская СОШ №1"  
с 01.01.2018 г. по 31.12.2018г.**

## МЕНЮ

1 день

| № рецептуры<br>Сб.рец. Тутьельян<br>В.А. 2015г | Наименование блюда               | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |                |              | Витамины      |             |             |              |
|--|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |                                  |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P              | Fe           | A,мг          | E,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Завтрак</b>                                 |                                  |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |               |             |             |              |
|  | Омлет натуральный с колбасными   |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |               |             |             |              |
| 212  | изделиями                        | 200,00      | 17,86        | 26,55        | 4,88             | 330,68         | 90,9                      | 14,88         | 548,18         | 2,97         | 157,45        | 1,57        | 0,12        | 1,12         |
| 14   | Масло сливочное                  | 5,00        | 0,04         | 3,62         | 0,07             | 33,05          | 0,06                      | 0             | 0              | 0,01         | 30,5          | 0,05        | 0           | 0            |
|  | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42            | 78,60          | 6,9                       | 9,9           | 26,1           | 0,36         | 0             | 0,39        | 0,05        | 0            |
| 376  | Чай с сахаром                    | 200,00      | 0,00         | 0,00         | 9,03             | 36,12          | 0,26                      | 0             | 0              | 0,03         | 0             | 0           | 0           | 0            |
|  | <b>Итого за прием</b>            |             | <b>20,15</b> | <b>31,04</b> | <b>29,40</b>     | <b>478,45</b>  | <b>98,12</b>              | <b>24,78</b>  | <b>574,28</b>  | <b>3,37</b>  | <b>187,95</b> | <b>2,01</b> | <b>0,17</b> | <b>1,12</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |                                  |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |               |             |             |              |
| 21   | Салат из соленых огурцов         | 100,00      | 1,05         | 5,13         | 1,74             | 65,33          | 23,73                     | 13,32         | 12,98          | 0,74         | 0             | 0,03        | 0           | 6,8          |
| 99   | Суп из овощей на м/б со сметаной | 250/8       | 2,81         | 4,99         | 15,03            | 128,24         | 19,9                      | 18,77         | 99,32          | 1,15         | 11,8          | 0,31        | 0,05        | 28,5         |
| 265  | Плов с мясом                     | 280,00      | 25,80        | 24,69        | 56,25            | 554,49         | 20,52                     | 16,39         | 82,19          | 4,62         | 7,25          | 0           | 0,04        | 3,98         |
| 350  | Кисель из концентрата            | 200         | 0,00         | 0,00         | 23,19            | 92,75          | 0,48                      | 0             | 0              | 0,015        | 0             | 0           | 0           | 0,18         |
|  | Хлеб ржаной                      | 25,00       | 1,65         | 0,30         | 9,90             | 49,50          | 18,2                      | 24,44         | 82,16          | 0,975        | 0             | 0,73        | 0,09        | 0            |
|  | Хлеб пшеничный                   | 25,00       | 1,88         | 0,72         | 12,85            | 65,50          | 6,9                       | 9,9           | 26,1           | 0,3          | 0             | 0,39        | 0,05        | 0            |
|  | <b>Итого за прием</b>            |             | <b>33,19</b> | <b>35,83</b> | <b>118,96</b>    | <b>955,81</b>  | <b>89,73</b>              | <b>82,82</b>  | <b>302,75</b>  | <b>7,8</b>   | <b>19,05</b>  | <b>1,46</b> | <b>0,23</b> | <b>39,46</b> |
| <b>Полдник</b>                                 |                                  |             |              |              |                  |                |                           |               |                |              |               |             |             |              |
|  | Кондитерские изделия             | 40,00       | 2,56         | 6,72         | 27,40            | 180,40         | 218,24                    | 26,1          | 165,3          | 0,32         | 12            | 0           | 0,04        | 0,48         |
| 387  | Напиток плодово-ягодный          | 200,00      | 0,14         | 0,02         | 15,45            | 65,29          | 12,32                     | 6,96          | 46,98          | 0,14         | 0             | 0,7         | 0,09        | 6,4          |
|  | Фрукты свежие                    | 100,00      | 0,60         | 0,60         | 14,70            | 67,62          | 24                        | 13,5          | 16,5           | 3,3          | 0             | 0,3         | 0,05        | 15           |
|  | <b>Итого за прием</b>            |             | <b>3,30</b>  | <b>7,34</b>  | <b>57,55</b>     | <b>313,31</b>  | <b>254,56</b>             | <b>46,56</b>  | <b>228,78</b>  | <b>3,76</b>  | <b>12</b>     | <b>1</b>    | <b>0,18</b> | <b>21,88</b> |
|  | <b>Итого за день</b>             |             | <b>56,64</b> | <b>74,21</b> | <b>205,91</b>    | <b>1747,57</b> | <b>442,41</b>             | <b>154,16</b> | <b>1105,81</b> | <b>14,93</b> | <b>219</b>    | <b>4,47</b> | <b>0,58</b> | <b>62,46</b> |

## 2 день

| № рецептуры<br>Сб.рец. Тутьельян<br>В.А. 2015г | Наименование блюда                        | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины      |             |             |              |
|--|---|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|  |   |             |              |              |                  |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | A,мг          | E,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Завтрак</b>                                 |   |             |              |              |                  |                |                           |               |               |               |               |             |             |              |
| 175  | Каша молочная "Дружба"                    | 200         | 4,84         | 5,23         | 23,26            | 160,34         | 124,35                    | 28,82         | 129,62        | 0,48          | 62,27         | 0,24        | 0,09        | 1,37         |
| 14   | Масло сливочное                           | 5,00        | 0,04         | 3,62         | 0,07             | 33,05          | 0,06                      | 0             | 0             | 0,01          | 30,5          | 0,05        | 0           | 0            |
|  | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42            | 78,60          | 6,9                       | 9,9           | 26,1          | 0,36          | 0             | 0,39        | 0,05        | 0            |
| 379  | Кофейный напиток                          | 200         | 3,70         | 3,88         | 15,97            | 114,53         | 116,56                    | 13,4          | 86,13         | 0,19          | 19,8          | 0,11        | 0,03        | 1,56         |
| <b>Итого за прием</b>                          |   |             | <b>10,83</b> | <b>13,60</b> | <b>54,72</b>     | <b>386,52</b>  | <b>247,87</b>             | <b>52,12</b>  | <b>241,85</b> | <b>1,04</b>   | <b>112,57</b> | <b>0,79</b> | <b>0,17</b> | <b>2,93</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |   |             |              |              |                  |                |                           |               |               |               |               |             |             |              |
| 73   | Икра кабачковая                           | 100,00      | 1,92         | 8,99         | 7,78             | 120,19         | 15,39                     | 8,52          | 14,88         | 0,7           | 0             | 1,2         | 0,02        | 7,07         |
| 119  | Суп картофельный с бобовыми и<br>гречками | 250,00      | 8,55         | 3,07         | 31,64            | 193,82         | 28,7                      | 34,47         | 72,38         | 2,66          | 13,11         | 0,51        | 0,15        | 11,6         |
| 234  | Котлета рыбная запеченая № 234            | 100,00      | 23,36        | 6,33         | 12,14            | 203,41         | 46,3                      | 29,65         | 128,75        | 1,52          | 35,9          | 1,22        | 0,11        | 1,97         |
| 128  | Картофельное пюре                         | 180,00      | 4,73         | 3,71         | 36,14            | 204,99         | 52,32                     | 41,35         | 118,58        | 1,95          | 47,3          | 0,24        | 0,18        | 42,95        |
| 349  | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 3,03         | 0,16         | 46,94            | 195,26         | 87,82                     | 56,64         | 78,75         | 1,78          | 0             | 3,41        | 0,04        | 0,99         |
|  | Хлеб ржаной                               | 25,00       | 1,65         | 0,30         | 9,90             | 49,50          | 18,2                      | 24,44         | 82,16         | 0,975         | 0             | 0,73        | 0,09        | 0            |
|  | Хлеб пшеничный                            | 25,00       | 1,88         | 0,72         | 12,85            | 65,50          | 6,9                       | 9,9           | 26,1          | 0,3           | 0             | 0,39        | 0,05        | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                          |   |             | <b>45,12</b> | <b>23,28</b> | <b>157,39</b>    | <b>1032,67</b> | <b>255,63</b>             | <b>204,97</b> | <b>521,6</b>  | <b>9,885</b>  | <b>96,31</b>  | <b>7,7</b>  | <b>0,64</b> | <b>64,58</b> |
| <b>полдник</b>                                 |   |             |              |              |                  |                |                           |               |               |               |               |             |             |              |
| 415  | Плюшка "Московская"                       | 75,00       | 6,41         | 6,20         | 38,00            | 233,66         | 2,53                      | 1,1           | 7,15          | 0,78          | 13,2          | 0,11        | 0,01        | 0,15         |
|  | Фрукты свежие                             | 100,00      | 0,60         | 0,60         | 14,70            | 67,62          | 24                        | 13,5          | 16,5          | 3,3           | 0             | 0,3         | 0,05        | 15           |
| 376  | Чай с сахаром                             | 200,00      | 0,00         | 0,00         | 9,03             | 36,12          | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03          | 0             | 0           | 0           | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                          |   |             | <b>7,01</b>  | <b>6,80</b>  | <b>61,73</b>     | <b>337,40</b>  | <b>26,79</b>              | <b>14,6</b>   | <b>23,65</b>  | <b>4,11</b>   | <b>13,2</b>   | <b>0,41</b> | <b>0,06</b> | <b>15,15</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |   |             | <b>62,96</b> | <b>43,68</b> | <b>273,84</b>    | <b>1756,59</b> | <b>530,29</b>             | <b>271,69</b> | <b>787,1</b>  | <b>15,035</b> | <b>222,08</b> | <b>8,9</b>  | <b>0,87</b> | <b>82,66</b> |