

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

Нюганен И.П.

Нюганен И.П.
Ирина
Петровна

Дата 31.08.2021



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Сусанинская СОШ»

Варина Е.Ю.

Варина Е.Ю.

Дата

31.08.2021



Примерное 10-дневное МЕНЮ

по столовой МБОУ «Сусанинская СОШ» для учащихся 7-11 лет.

ИП Нюганен И.П.

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издание 2004г

рец.	наименование	выход	Пищевая ценность			Витамины мг						Минералы мг			
	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe
302.04	Каша манная молочная с маслом	200/7	7.85	10.9	39.25	278	2.5	171.0	0.3	0.3	0.5	83.2	72.4	194	1.6
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3
45	Сыр порционный	15	3.51	4.5	0	55	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	158.4	6.3	90.0	
23	Яблоко св.	100	0.6	0	16.95	69	15.0	7.5	0.04		0.45	24.00	13.5	16.5	3.3
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
133	Суп картофельный с рыбой	250/35	10.1	5.14	24.05	156	10.17	79.17	0.08	0.08	1.92	38.75	29.952	93.75	1.5
413	Сосиска Молочная отварная	60	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	19.5	42	303	5.1
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9
516	Макароны отварные	150	3.69	5.64	30.69	180	10.1	31.8	0.2	0.1	1.3	37.4	29.0	85.6	1.2
639	Компот из сухофруктов	180	0	0	18.2	72		2.0				8.1	1.7		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	136.25	3.41
			Итого			1863	68.8	7437.15	1.11	2.6	16.27	329.28	248.82	948.88	19.1

2 ДЕНЬ

	наименование	выход	Пищевая ценность			Витамины мг						Минералы мг			
	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe
302	Каша ячневая молочная с маслом	200/7	5.32	1.19	38.96	178			0.1	0.1	1.0	16.3	9.3	74.0	0.8
55	Колбаса в/к	15	2.46	5.85	0	62	21.9	225.45		0.07	0.82	61.5	25.05	50.1	1.42
693	Какао с молоком	200	3.74	4.24	25.14	142	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
135	Суп из овощей с курой	250/15	9.5	8.7	11.6	178	11.0	105.4		0.1	2.4	47.2	31.7	129.3	2.3
51	Салат из свеклы с маслом растит.	80	1.27	19.98	11.88	231	9.3		0.021			29	17	31.8	1.52
451	Котлета мясная рубленая запеченая	80	16.9	11.7	12.2	351	0.3	1.7		0.1	3.1	25.6	32.6	165.8	1.6
511	Рис рассыпчатый (гарнир)	150	3.82	6.06	39.86	226		17.9			0.6	8.8	24.4	70.8	0.5
631	Компот из яблок	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41
			Итого			1815	159.3	657.8	0.28	0.68	12.4	444.6	248.5	840.7	14.3

3 ДЕНЬ

	наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак														
302	Каша пшенинная молочная с маслом	200/7	6,69	2,05	41,74	202	3,1	221,0	0,2	0,2	1,0	103,8	60,2	186,0	1,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58					0,1	11,5	4,6	5,2	0,5
	Крендель Сахарный	60	0,6	0,4	13,9	63	6,8	2,7	0	0	0,1	25,7	16,2	21,6	0,1
23	Яблоко св.	100	0,6	0	16,95	69	15,0	7,5	0,04		0,45	24,00	13,5	16,5	3,3
0.05	Хлеб пшеничный	30	6,91	2,16	48,06	227		0,9	0,36	0,07	4,21	26,1	37,51	97,49	0,36
	Обед														
110	Борщ с капустой,картоф, мясом, смет.	250/20/10	7,52	8,42	15,46	165	10,9	160,5		0,1	2,0	59,3	31,3	106,2	2,0
388	Котлета запеченная рыбная	80	29,92	22,12	14,8	125	3,75	659,3	0,25		1,75	63,0	58,25	300,5	1,5
0.08	Огурец свежий	100	0,35	0	0,9	14	10,0		0,03	0,04	0,2	23,0	14,0	42,0	0,8
520	Картофельное пюре	150	3,69	5,64	30,69	180	10,08	31,8	0,2	0,1	1,3	37,4	29,0	85,6	1,2
639	Компот из свежих фруктов	200	1,0	0,2	22,0	83	1,6				0,2	12,6	7,2	12,6	2,5
0.05	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,72	16,02	76		0,3	0,12	0,02	1,4	8,7	12,5	32,5	0,12
0.06	Хлеб ржаной	50	5,77	1,05	29,22	152		0,87	0,16	0,07	2,36	30,62	41,12	138,25	3,41
			итого			1595	41,8	2507,25	0,91	0,6	10,1	354,65	256,72	762,18	15,8

4 ДЕНЬ

	наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe	
	Завтрак															
340	Омлет натуральный	105	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3		93.4	13.3	153.4	1.5	
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9	
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
	Обед															
132	Рассольник "Ленинградский " с курой	250/15/10	12.91	10.2	20.81	222	6.5	188.6	0.1	0.2	2.3	33.2	32.4	130.0	1.8	
43	Салат из свежей капусты с морковью	80	2.3	10.1	9.6	140	56.7	203.7			1.0	65.1	23.8	44.4	1.3	
437	Гуляш из говядины	50/50	23.43	20.59	6.07	303	5.1	104.7		0.15	2.55	14.25	24.45	123.45	0.9	
508	Гречневая каша рассыпчатая	150	9.04	8.01	48.98	291		24.0		0.1	2.4	18.6	128.3	191.7	4.4	
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41	
			итого			1898	26.8	515.45	0.44	1.0	10.97	368.85	300.52	888.08	14.9	

5 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины						Минералы мг					
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe			
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98	613.3	102.3	770.6	3.4			
686	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1	13.2	5.1	6.2	0.5			
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36			
	Обед																	
140	Суп картофельный с вермиш., курой	250/25	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3	26.8	33.9	112.1	1.8			
	Мясо отварное	50	15.4	14.14	0.37	285	0	0	0.06	0.16	5.4	19.5	42	303	5.1			
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9			
541	Рагу из овощей	150	3.63	8.32	16.65	148	29.2	30.8		0.1	0.1	8.2	33.4	66.8	1.9			
631	Компот из яблок	200	0.2	0	35.8	142		2				8.1	1.7					
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12			
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.52	41.12	138.25	3.41			
	Итого					2223	15.9	386.71	0.82	1.1	9.23	884.75	247.22	1159.08	10.5			

6 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины						Минералы мг					
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe			
	Завтрак																	
302	Каша вязкая гречневая молочная	200/10	8.15	4.21	43.26	241	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7	246.7	54.8	258.2	1.0			
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3			
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36			
23	Яблоко	100	0.6	0	16.95	69	15	7.5	0.04		0.45	24	13.5	16.5	3.3			
	Обед																	
139	Суп картофельный с фасолью, курой	250/15	11.24	6.77	23.57	194	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3	39.7	39.3	135.3	2.8			
451	Котлета мясная запеченая	80	15.4	14.14	0.37	285			0.06	0.16	5.4	19.5	42	303	5.1			
0.08	Огурец свежий	50	0.35	0	0.9	14	10.0		0.03	0.04	0.2	23.0	14.0	42.0	0.8			
534	Капуста тушеная	150	4.85	5.76	22.19	155	29.2	300.6		0.09	1.09	82.0	33.4	86.8	1.89			
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0	22	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5			
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12			
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41			
	Итого					1561	41.8	584.25	0.91	0.82	13.45	477.75	253.52	1037.58	18.31			

7 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность					Витамины мг					Минералы мг				
			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe		
	Завтрак																
302	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/7	7.29	8.35	44.2	264	1.2	97.7	0.2	0.3	0.7	246.7	54.8	258.2	1.0		
45	Сыр	15	3.51	4.5	0	55	0.63	0.23	0.04	0.27	1.13	158.4	6.3	90.0			
693	Какао с молоком	200	3.74	4.24	25.14	142	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9		
0.05	Хлеб пшеничный	60	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36		
	Обед																
124	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	250/20/10	9.07	11.61	13.34	192	12.3	188.7		0.1	2.1	48.1	27.1	100.6	1.8		
51	Салат из свежих с маслом растит.	80	1.5	7.1	11	106	4.6	1824.0	0.1	0.1	0.9	46.6	34.7	50.3	0.9		
436	Жаркое по-домашнему	200	22.5	13.81	22.66	283	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9	32.4	67.3	282.0	3.0		
	Напиток из сока	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12		
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41		
			итого			1581	34.1	2198.9	0.96	1.28	15.4	579.2	311.3	1111.7	16.25		

8 ДЕНЬ

Наименование		выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг				
Завтрак			Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Mg	Р	Fe
340	Омлет с зеленым горошком	115	11.06	18.15	2.06	217	0.5	0.2	0.06	0.3		93.4	13.3	153.4	1.5
686	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	9.5	38	0.8	0.1			0.1	13.2	5.1	6.2	0.5
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
Обед															
115	Борщ с фасолью, мясом, сметаной	250/15/10	7.52	8.42	15.46	165	10.9	160.5		0.1	2.0	59.3	31.3	106.2	2.0
0.07	Помидор свежий	50	0.3	0	1.45	7	25.0	1.2	0.06	0.04	0.5	14.0	20.0	26.0	0.9
443	Плов с мясом	200	17.73	14.89	27.02	312	13.9	66.8	0.3	0.3	5.9	32.4	67.3	282.0	3.0
639	Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0				8.1	1.7		
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41
итого						1478	96.2	449.95	0.64	0.7	9.67	433.35	216.82	785.38	11.4

9 ДЕНЬ

Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг						Минералы мг				
		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe		
	Завтрак															
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/7	10.7	17.2	42.8	358	1.2	97.7	0.3	0.3	0.5	257.3	72.4	294.1	1.8	
693	Какао с молоком	200	3.8	3.0	23.0	131	0.5	17.7		0.2	0.2	117.5	28.9	104.6	0.9	
55	Колбаса в/к	15	2.46	5.85	0	62	21.9	225.45		0.07	0.82	61.5	25.05	50.1	1.42	
0.05	Хлеб пшеничный	50	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36	
Обед																
139	Суп картоф. с горохом, мясом	250/15	13.49	8.12	28.28	233	4.8	184.7	0.3	0.1	2.3	39.7	39.3	135.3	2.8	
43	Салат из свежей капусты с морковью	80	2.3	10.1	9.6	140	56.7	203.7			1.0	65.1	23.8	44.4	1.3	
498	Котлета куриная запеченая	80	14.77	21.95	16.77	322	15	0.25	0.19			25.45	61.87	246.5	2	
520	Пюре картофельное	150	3.63	4.32	16.65	118	22	0.23	0.06			61.65	25.11	65.26	1.42	
0.11	Сок натуральный	200	1.0	0.2	22.0	83	1.6				0.2	12.6	7.2	12.6	2.5	
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12	
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41	
			итого			1902	42.3	607.31	0.92	1.2	12.63	782.75	292.72	1089.98	14.8	

10 ДЕНЬ

	Наименование	выход	Пищевая ценность				Витамины мг				Минералы мг				
	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	С	А	В1	В2	РР	Са	Мg	Р	Fe
366	Запканка из творога с вареньем	150/30	41.48	53.44	58.39	876	1.07	194.31	0.17	0.53	1.98	613.3	102.3	770.6	3.4
692	Кофейный напиток с молоком	200	4.5	3.7	28.24	130	0.8	27.4	0.1	0.2	0.3	173.4	22.9	132.8	0.3
0.05	Хлеб пшеничный	30	6.91	2.16	48.06	227		0.9	0.36	0.07	4.21	26.1	37.51	97.49	0.36
	Обед														
110	Щи из квашеной капусты с курой, сметаной	250/15/10	8.17	4.94	24.09	169	9.2	174.4	0.1	0.1	2.3	26.8	33.9	112.1	1.8
516	Макароны, запеченные с сыром	230	26.8	10.9	20.7	474	0.8	145.73	0.13	0.4	1.47	460.0	76.67	578.0	2.53
639	Компот из сухофруктов	200			18.2	72		2.0				8.1	1.7		
23	Яблоко	100	0.6	0	16.95	69	15	7.5	0.04		0.45	24	13.5	16.5	3.3
0.05	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.72	16.02	76		0.3	0.12	0.02	1.4	8.7	12.5	32.5	0.12
0.06	Хлеб ржаной	50	5.77	1.05	29.22	152		0.87	0.16	0.07	2.36	30.62	41.12	138.25	3.41
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			итого			2351	19.1	2331.5	0.88	0.8	10.37	605.35	262.02	1050.18	12.6
				Ккал	18 267	546.1		7.87	10.87	120.49	5260.5	2638.2		147.96	

17676.27

Примечание: для весеннего сезона п. представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожай прошлого года (капуста, лук репчатый, корнеплоды и т.п.) используются только после термической обработки. В соответствии с СанПиН 2.4.5.2.2409-08.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией

Лапиной В.Т.

Издательство "Хлебпродинформ" 2004г.