«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко
«31» августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОВЗ

для организации питания учащихся МБОУ «ООШ № 6» с. Духовское двухразовое питание от 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
ЗАВТРАК													
Вареники с творогом, маслом	200	2,9	3,2	41,5	205	70,3	68	0	3,4	0	0,02	0	1,8
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87		78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**5,15**	**4,07**	**56,5**	**343,5**	**85,9**	**87,8**	**54**	**4,66**	**0,05**	**-**	**0,06**	**2,5**
ОБЕД													
Суп картоф. с мясом	250	6,7	9,4	18,4	196,9	25,9	25,9	24,3	1,15	1,02	8,25	0,04	1,6
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,3	48	34	212	1,76	0,33	0	28,75	1,8
Тефтеля мясная	100	11,20	16	13,2	157,9	28	4,9	146	0,5	0,23	0,08	0	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО		**27,39**	**30,81**	**93,22**	**757**	**127,5**	**95,6**	**460,3**	**5,07**	**2,63**	**-**	**29,1**	**6,4**

ЗАВТРАК													
Плов с курицей	230	18,6	16,3	25,5	426	129	54,3	232,3	2,2	0,1	0,03	0,17	1,01
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**21,45**	**17,17**	**69,9**	**615,7**	**157,8**	**87,5**	**317,9**	**3,26**	**0,21**	**-**	**0,23**	**1,71**
ОБЕД													
Суп гороховый с мясом	250	13	12	37	306	42	40,6	231	1,35	0,22	9,4	0	1
Пельмени с маслом	230	18,5	21,5	53	477	61,3	34,5	81,5	6,7	0,16	0,77	0	0,55
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**34,85**	**34,57**	**122,8**	**942,9**	**128,9**	**105,9**	**390,5**	**9,71**	**1,43**	**-**	**0,31**	**2,75**
3 день													
ЗАВТРАК													
Суп молочный верм.	250	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6	0,14
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**8**	**6,08**	**49,24**	**283,7**	**177,22**	**43,94**	**191,98**	**1,77**	**0,14**	**-**	**30,66**	**0,84**
ОБЕД													
Суп картоф. с макарон.	250	10,9	6,1	16,1	218,3	24,6	25	16	1,1	0,12	8,25	0,0	0,75
Каша гречневая	150	5,62	7,5	26,8	197	26,3	48	125,2	2,9	0,07	0	0	0,9
Котлета мясная	100	15,5	15,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**36,87**	**67,67**	**91,4**	**803,95**	**120,25**	**135,93**	**385,58**	**7,16**	**1,34**	**-**	**29,06**	**4,65**

4 день

ЗАВТРАК													
Каша гречневая	220	7,34	9,9	26	268,3	35	64	167	3,9	0,09	0	0,03	1,2
Гуляш мясной	100	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	0
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**30,63**	**28,9**	**64,76**	**605,8**	**80,96**	**116,41**	**430,09**	**7,72**	**0,67**	**-**	**0,17**	**2,9**
ОБЕД													
Суп картоф. рис., с мяс.	250	5,24	15,8	25	312,8	32,2	32	160	2,35	0,13	2,2	0	0,76
Вареники с картофелем	200	18	12,74	46,4	358	0	18,9	0,68	0	0,05	0	0	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**28,09**	**30,19**	**104,2**	**830,7**	**57,8**	**81,7**	**238,68**	**4,01**	**1,23**	**-**	**0,31**	**3,76**
5день													
ЗАВТРАК													
Жаркое по домашнему с курицей	200	20,3	5,67	14,72	200,4	48,06	30	210,63	1,4	0,2	8,4	0,12	0,23
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**22,87**	**6,78**	**48,72**	**351,7**	**69,66**	**56,4**	**279,03**	**2,9**	**0,61**	**-**	**0,26**	**1,93**
ОБЕД													
Суп карт. греч. с мясом	250	6,67	8,9	12,7	161,7	32,2	32	161	2,35	0,13	2,2	0	1
Каша рисовая	200	3,6	3,7	43,5	234,6	22	45	125,1	1	0,05	0	0	2,5
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**30,62**	**25,8**	**104,7**	**784,95**	**123,55**	**139,93**	**530,48**	**6,51**	**1,33**	**-**	**29,06**	**6,5**

6 день													
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная	220	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Голень куриная запеченная	100	19,3	16	0,06	221,44	43,65	19,25	149,58	1,71	0,06	2,08	0,90	0
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**29,47**	**21,49**	**69,33**	**586,45**	**66,47**	**45,68**	**379,98**	**5,64**	**0,58**	**-**	**1,15**	**2,2**
ОБЕД													
Суп картоф. с мясом	250	6,7	9,4	18,4	196,9	25,9	25,9	24,3	1,15	1,02	8,25	0,04	1,6
Каша рисовая	200	3,9	4	51,3	204,7	20	36	100,1	0,8	0,04	0	0	2
Гуляш мясной	100	15,5	16,5	5,77	244,5	16,95	28,72	192,3	2,47	0,08	0	0	0,68
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**30,95**	**31,55**	**108,27**	**806**	**88,45**	**121,42**	**394,7**	**6,08**	**2,19**	**-**	**0,35**	**5,48**
7 день													
ЗАВТРАК													
Макароны отварные	200	2,5	4	30,5	200,	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	102
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	1,8
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**21,57**	**16,66**	**80,2**	**580,05**	**119,35**	**88,53**	**346,78**	**4,4**	**0,71**	**-**	**29,01**	**105,5**
ОБЕД													
Суп карт. с рис. и мясом	250	5,24	15,8	25	312,8	32,2	32	160	2,35	0,13	2,20	0	0,76
Вареники с творогом	170	12	12,8	43,5	276,6	70,3	68	0	3,4	0	0,02	0	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5

Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**22,09**	**30,25**	**101,3**	**749,3**	**128,1**	**130,8**	**238**	**7,41**	**1,18**	**-**	**0,31**	**3,76**

8 день													
ЗАВТРАК													
Картофельное пюре	200	2,5	4	30,5	200,4	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	20
Рыба запеченная	120	12,9	15,5	15,6	235,5	23	42	28,8	0,84	0,14	7,9	0,01	0
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**18,97**	**20,61**	**80,1**	**587,2**	**98,6**	**98,4**	**209,2**	**3,74**	**0,75**	**-**	**0,27**	**2,17**
ОБЕД													
Суп карт. с мак. и мясом	250	5,7	4	23,74	171	24,6	25	164	1,10	0,12	8,25	0	0,75
Каша гречневая	150	8,6	7,4	46,8	246,6	26,2	48	125,2	2,9	0,07	0	0	0,9
Котлета рыбная	120	12,84	9,12	16,32	198,7	23,88	42	28,8	0,84	0,14	7,9	0,01	0
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**31,69**	**22,17**	**118,94**	**776,2**	**100,28**	**145,8**	**396**	**6,5**	**1,38**	**-**	**0,32**	**2,85**
9 день													
ЗАВТРАК													
Капуста тушенная с курицей	200	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**6,35**	**7,59**	**68,52**	**364,83**	**43,56**	**70,39**	**187,99**	**3,23**	**0,64**	**-**	**31,64**	**1,7**
ОБЕД													

Суп карт. с греч. и мяс.	250	11	11	26,7	261,7	32,20	32	161	2,35	0,13	2,2	0	1
Картофельное пюре	2000	3	4,68	35,3	195,5	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	0,2
Тефтеля мясная	100	11,2	16	13,2	157,9	28	4,9	146	0,5	0,23	0,08	0	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**30,05**	**33,33**	**108**	**775**	**139,8**	**97,7**	**497**	**5,91**	**1,61**	**-**	**0,43**	**4,2**

10 день													
ЗАВТРАК													
Пельмени отварные	230	18,5	21,5	53	477	61,3	34,5	81,5	6,7	0,16	0,77	0	0,55
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**22,07**	**22,61**	**87**	**628,3**	**82,9**	**60,9**	**149,9**	**8,2**	**0,57**	**-**	**0,14**	**2,25**
ОБЕД													
Суп гороховый. с мясом	250	7,91	2,61	31,7	211,6	42	40,6	231	1,35	0,22	9,4	0,00	1
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,3	48	34	212	1,76	0,33	0	0,04	2,7
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	1,8
Огурец свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		**34,4**	**20,15**	**109,02**	**842,55**	**159,35**	**137,53**	**687,38**	**6,27**	**1,7**	**-**	**29,1**	**6,7**

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург по ред. В.Т. Лапшиной, 2008

«СОГЛАСОВАНО» «Утверждаю»

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Приморскому краю

в г. Спасске – Дальнем

_____ С.Н. Синяговский

Директор МБОУ «ООШ № 6»

с. Духовское

_____ Н.В. Бабенко

«____»_____2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ «ООШ № 6» с. Духовское 5-9 классы

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
ЗАВТРАК													
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,0	96,40	23,00	15,00	119,00	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**24,29**	**17,19**	**81,92**	**580,9**	**163**	**99**	**449,5**	**4,92**	**1,43**	**С-витамин**	**0,44**	**5,35**
2 день													
ЗАВТРАК													
Плов с курицей	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,00	0,00
Булочка	100	3,90	3,06	23,9	139,00	11,30	15,20	39,20	0,73	0,07	0,00	3	1,41
ИТОГО:		**27,85**	**21,81**	**106,1**	**837**	**235,5**	**121,9**	**397,60**	**4,49**	**0,33**	**С-**	**3,19**	**2,42**

											витамин		
3 день													
ЗАВТРАК													
Суп молочный вермиш.	250	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,01	0,00	0,30	0,00	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**11,86**	**7,66**	**75,56**	**422,19**	**231,63**	**57,14**	**224,78**	**1,47**	**0,22**	**С-витамин**	**30,85**	**0,29**
4 день													
ЗАВТРАК													
Каша гречневая	220	7,40	9,90	26,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
Печень тушенная в соусе	100	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0,00	125,00	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,00	0,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**37,8**	**29,09**	**75,13**	**759,4**	**143,1**	**109,6**	**400,9**	**14,46**	**0,78**	**С-витамин**	**2,2**	**3,9**
5 день													
ЗАВТРАК													
Пельмени отварные	230	18,50	21,50	53,00	477,00	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
Овощи свежие в растительном масле	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Хлеб	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**27,8**	**28,75**	**114,50**	**769,30**	**187,5**	**107,9**	**232,6**	**8,76**	**1,22**	**С-витамин**	**0,21**	**3,7**
6 день													
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная	220	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Рыба запеченная	120	12,90	15,50	15,60	235,50	23,00	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**25,35**	**22,53**	**95,97**	**691,41**	**116,22**	**92,3**	**309,3**	**5,43**	**1,35**	**С - витамин**	**0,55**	**3,15**
7 день													
ЗАВТРАК													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтели мясные	100	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Икра овощная	100	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	0,00	0,06	0,70
ИТОГО:		**20,85**	**24,05**	**98**	**637,7**	**192,8**	**92,1**	**440,8**	**4,76**	**0,56**	**С - витамин**	**0,33**	**4,85**
8 день													
ЗАВТРАК													
Вареники с картофелем	220	16,80	19,20	40,10	452,50	26,40	21,70	0,74	2,40	0,05	0,00	0,00	3,10
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**22,87**	**21,89**	**86,4**	**686,1**	**114,40**	**67,3**	**109,64**	**4,4**	**0,51**	**С - витамин**	**0,23**	**6,25**
9 день													
ЗАВТРАК													
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Колбаса отварная	80	8,80	11,80	6,00	186,00	29,50	12,00	108,00	0,70	0,01	0,00	0,01	0,30
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4 ,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**22,81**	**21,77**	**97,8**	**666,2**	**143,70**	**105,6**	**342,10**	**5,6**	**0,54**	**С - витамин**	**0,24**	**4,35**
10 день													
ЗАВТРАК													

Жаркое по домашнему с окорочком	200	20,30	5,67	14,72	200,40	48,06	30,0	210,63	1,40	0,20	8,40	0,12	0,23
Овощи свежие с растительным маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
ИТОГО:		**33,75**	**10,47**	**62,22**	**441,5**	**161,06**	**90,0**	**330,13**	**3,66**	**1,3**	**С - витамин**	**0,31**	**3,38**

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург по ред. В.Т. Лапшиной, 2008г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Приморскому краю

в г. Спасске – Дальнем

_____ С.Н.. Синяговский

«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ № 6»

с. Духовское

_____ Н.В. Бабенко

«____»_____2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ **ноябрь**

для организации питания учащихся МБОУ «ООШ № 6» с. Духовское 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
ЗАВТРАК 1													
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0
Колбаса отварная	80	8,8	11,8	6	186	29,5	12	108	0,7	0,01	0	0,1	0,3
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**16,77**	**17,19**	**39,12**	**460,95**	**43,96**	**46,92**	**191,17**	**2,67**	**0,12**	**С-витамин**	**21,16**	**1**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
2 день													
ЗАВТРАК 1													

Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	0
Овощи свежие с растительным маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0	0,04	1,00
Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Булочка	50	1,95	1,53	11,95	69,5	5,65	7,6	19,6	0,36	0,035	0	1,5	0,70
ИТОГО:		**33,57**	**26,00**	**101,52**	**733,75**	**135,43**	**101,78**	**343,33**	**4,24**	**1,075**	**С-витамин**	**61,6**	**0,70**
ЗАВТРАК 2													
молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	1,14
3 день													
Завтрак 1													
Суп молочный вермиш.	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	50	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
ИТОГО:		**9,95**	**81,03**	**51,74**	**1006,70**	**217,72**	**77,94**	**371,98**	**2,57**	**0,16**	**С-витамин**	**870,86**	**18,6**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
4 день													
ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35.84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9
Печень тушенная в соусе	50/80	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0	125	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19								
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	50	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
ИТОГО:		**37,51**	**97,95**	**92,79**	**1432,44**	**88,28**	**123,90**	**575,20**	**13,41**	**0,86**	**С-витамин**	**842,48**	**8,25**
ЗАВТРАК 2													

Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
5 день													
ЗАВТРАК 1													
Жаркое по дом. с мясом	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15	0,6
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ИТОГО:		**20,32**	**5,66**	**45,42**	**256,93**	**67,44**	**61,46**	**271,03**	**3,62**	**0,54**	**13,81**	**15,14**	**2,3**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
6 день													
ЗАВТРАК 1													
Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Тефтеля мясная	100	15,5	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75	1,8
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	15,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Икра овощная	60	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
ИТОГО:		**26,95**	**18,4**	**91,97**	**607,56**	**115,77**	**66,16**	**463,18**	**5,89**	**0,29**	**2,77**	**28,98**	**3,7**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
7 день													
ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9
Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**29,27**	**23,1**	**84,74**	**594,25**	**77,93**	**116,62**	**461,2**	**7,52**	**1,12**	**12,9**	**0,16**	**3,28**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
8 день													
ЗАВТРАК 1													

Картофельное пюре	150	2,25	3,5	26,5	147	40,5	22,5	84	0,5	0,15	5,5	0,1	0,15
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	0,6
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,30	0	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Овощи свежие с растительным маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
ИТОГО:		**25,35**	**9,1**	**76,03**	**454,49**	**122,48**	**70,3**	**327,3**	**2,17**	**1,22**	**7,45**	**7,725**	**2,6**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
9 день													
ЗАВТРАК 1													
Капуста тушенная с окорочком	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,5	0
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2 ,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ИТОГО:		**5,89**	**93,60**	**66,22**	**332,83**	**69,96**	**64,39**	**179,99**	**2,83**	**0,64**	**38,7**	**31,64**	**1,7**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
10 день													
ЗАВТРАК 1													
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4.86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75	1,8
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**23,47**	**16,94**	**71,55**	**503,7**	**90,61**	**67,05**	**249,55**	**3,47**	**0,21**	**0,15**	**49,81**	**2,5**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург по ред. В.Т. Лапшиной, 2008г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

1 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Вареники с творогом с маслом со сметаной	150	2,9	3,2	41,5	205	70,30	68,00	0	3,40	0	0,02	0	1,80
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Рожки отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,0	96,40	23,00	15,00	119	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

2 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	0
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Булочка	50	1,95	1,53	11,95	69,5	5,65	7,6	19,6	0,36	0,035	0	1,5	0,70
ЗАВТРАК 2													
молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	1,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Плов из птицы	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Компот	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00

Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Булочка	100	3,90	3,06	23,9	139,00	11,30	15,20	39,20	0,73	0,07	0,00	3	1,41

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

3 день

	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A
Завтрак 1												
Суп молочный вермиш.	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Чай	200	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
ЗАВТРАК 2													
молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	1,14

МЕНЮ 5-9 класс

Завтрак													
Суп молочный вермиш.	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,01	0,00	0,30	0,00	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8

Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

4 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9
Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Кисель	200	0,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,30	0	0,043	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9

Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Кисель	200	0,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,30	0	0,043	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	2,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

5 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Жаркое по дом. с мясом	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15	0,6
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Жаркое по домашнему с окорочком	200	20,30	5,67	14,72	200,40	48,06	30,0	210,63	1,40	0,20	8,40	0,12	0,23

Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

6 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Печень тушен. в соусе	50/80	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0	125	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	15,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Икра овощная	60	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК	

Каша пшеничная	220	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Печень тушен. в соусе	50/100	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0	125	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0	0,30	0	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Икра овощная	100	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

7 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75	1,8
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Рожки отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70

Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,0	96,40	23,00	15,00	119	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

8 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Картофельное пюре	150	2,25	3,5	26,5	147	40,5	22,5	84	0,5	0,15	5,5	0,1	0,15
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	0,6
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	0,6
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,0 0	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

9 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Капуста тушенная с окорочком	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,5	0
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2 ,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

Капуста тушенная с окорочком	200	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,5	0
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0

Хлеб пшеничный	60	2 ,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

10 день

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Пельмени отварные	100	10,0	15,0	27,0	280	15	27	75,1	1,3	0,03	0	0	1,5
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Булочка домашняя	50	1,95	1,53	11,95	69,5	5,65	7,6	19,6	0,36	0,035	0	1,5	0,70
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Пельмени отварные	230	18,50	21,50	53,00	477,00	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Булочка	100	3,90	3,06	23,9	139,00	11,30	15,2	39,20	0,73	0,07	0	3	1,41

Хлеб	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское
_____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

13 день

	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
Завтрак 1													
Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	6,3	32,4	158,82	3,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	0,14
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7

Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1

ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

Завтрак													
Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	6,3	32,4	158,82	3,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	0,14
Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116.19	0,01	0,00	0,30	0,00	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1

«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ № 6»

с. Духовское

_____ Н.В. Бабенко

«____»_____2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ «ООШ № 6» с. Духовское 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
ЗАВТРАК 1													
Вареники с творогом с маслом со сметаной	150	2,9	3,2	41,5	205	70,30	68	0	3,40	0	0,02	0	1,80
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		**5,35**	**4,07**	**70,9**	**311,5**	**79,9**	**81,8**	**46**	**4,26**	**0,05**	**С-витамин**	**0,06**	**1,87**
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
2 день													
ЗАВТРАК 1													