

Согласовано
Начальник ТО Управления
по ЛО в Выборгском районе



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 1"

С.В. Свешникова

И.В. Свешникова

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Комплекс социального питания»



Т.А. Плужникова

ПРИУМНОЖЕНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
радионовгородского питания (завтрак, обед) для обеспечения
питания учащихся образовательных учреждений г.Выборга,
Выборгского района Ленинградской области

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Какао овсяная "Гирзулес" жидкая	2004	№302	200	6,4	9,2	24,8	210,1	0,5	0,5	48,6	1,1	90,3	171,8	48,2	1,2
Бутерброд с сыром	2004	№ 3	35	4,6	8,9	7,7	131,3	0,8	0	0,03	0,78	140,1	88,4	7,4	0,4
Какао с молоком	2004	№693	200	4,4	4,5	29,2	171	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,79	0,49
Итого за первый прием				15,4	22,6	61,7	512,4	1,3	1,22	48,72	1,88	242,26	265,78	60,39	2,09
Обед															
Морковь с сахаром	2004	№62	1/100	1,32	4,56	6,8	96,8	0,02	4	0	0	9,2	16,8	0,2	3,2
Суп картофельный с горошком	2004	№139	1/250	5,6	4,4	17,5	129,1	0,3	4,6	184,8	2,1	35,7	77,9	32,5	2
Капуста тушеная	2004	№492	1/200	4,5	8,2	5,1	120	0,4	8,4	208,8	0	59,4	260,4	150,2	2,4
Сосиска отварная			1/100	11	23,9	0,4	261	0,35	0	0	0,3	20	159	20	1,8
Напиток соковый		1/200	1/200	1	0,2	18,4	82,8	0,1	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за первый прием - 1 день				29,92	42,86	90,4	897,8	1,17	18,6	393,6	3,5	148,5	679	221,4	14,1
Итого за 2 приема пищи				45,32	65,46	152,1	1410,2	2,47	19,82	442,32	5,38	390,76	944,78	281,79	16,19

2 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	№ номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/когда	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Макароны запеч. с сыром	2004	№204	1/200	13,03	35,95	0,4	220,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимонком	2004	№686	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Яблоко			1/100	0,3	0,3	9,6	42,4	0	8,4	4,4	0,5	14,1	9,7	10,6	1,9
Итого за приём пищи															
				16,83	37,45	46,2	429	0	9,12	4,49	0,5	28,56	24,08	16,99	2,59
Обед															
Салат из свежей капусты	2004	№ 30	1/100	2,6	5,2	3,2	70	0,07	10,8	0	0	62	86	0,1	2
Суп с макаронными изделиями и картофелем, курой	2004	№ 143	1/250	7,2	3,6	21,1	133,1	0,16	2,2	211,1	0,34	18,2	14,2	15	1
Каша гречневая рассыпчатая	2004	№ 598	1/180	10	7,9	43,1	176,1	0,4	0	32,3	5,6	26,6	224,1	150,9	5,2
Печень по-струговски	2004	№431	1/100	13,6	13,6	3,9	195	5,8	11,2	471	0,9	20	220,9	14,8	4,7
Компот из сладких			1/200	0,3	0	35,8	141	0,1	4	3,5	0,25	166	152	27,6	12
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за приём пищи				40,2	31,9	149,3	923,3	6,53	28,2	717,9	8,19	304,4	749,5	219,7	27,1
Итого за 2 приёма пищи				57,03	69,35	195,5	1352,3	6,53	37,32	722,39	8,69	332,96	773,58	236,69	29,69

Здeнь

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Макроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша пшoнная жeдкая	2004	№311	1/200	7	7,2	32,6	218	0,3	0,5	40,9	1,1	121,1	162,1	41,9	1,2
Батoн			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Кофеинaый нaпитoк	2004	№692	1/200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,1	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
Банaн			1/100	1,1	0,3	14,7	67,2	0,1	7,5	14	0	6,4	20,4	29,4	0,4
Итого за пpиeм пищи				13,5	9,9	92,6	505,9	0,5	8,3	63,7	1,1	198,1	257,2	91,7	2,4
Обeд															
Сaлaт витаминный	2004	№ 43	1/100	14	5,1	8,9	88	0,03	45	0,01	0	28,8	18,6	0	0,6
Суп oвoщный с кypой	2004	№135	1/250	4,3	5,45	12,4	112,5	0,31	0,72	11,2	0,53	90,8	245,1	48,4	1,1
Рыба гyшьякa в тoмaтe с oвoщaми	2004	№229	1/100	19,7	14,8	23,7	298,4	3,3	0,6	58,9	4,15	25,85	12,76	87,45	3,68
Пoрe кaрtoфельнoе	2004	№ 520	1/180	4,3	6	24	160,3	0,5	12,4	36,9	0,3	44,2	103,6	35,3	1,3
Компoт из смeси фpуктoв	2004	№ 639	1/200	0,8	0,8	45,8	124	0,1	4	3,5	0,25	166	152	27,6	1,2
Бaтoн			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлeб ржaнoй			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за пpиeм пищи				49,6	33,75	157	991,3	4,24	62,72	114,51	6,69	373,85	618,09	218,25	22,12
Итого за 2 пpиeмa пищи				63,1	43,65	249,6	1497,2	4,74	71,02	178,21	7,79	571,95	875,29	309,95	24,52

4 день

Наименование	Сборник рецептов пищевого питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенкой	2004	№ 315	1/150	11,2	10,64	63,4	326	0,3	0,1	101,6	0,3	190,9	315,9	38,2	0,4
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Апельсин			1/100	0,9	0	9,5	43	0,12	10	0,03	0	20	34	16	34
Итого за прием пищи				15,6	11,84	111,1	535,1	0,42	12,9	101,72	0,3	225,36	364,28	60,59	35,09
Обед															
Салат из белокочанной капусты и яблоком	2004	№ 43	1/100	1,4	5,1	8,9	101	0,03	35	0,01	0	28,8	18,6	0	0,6
Рассольник Ленинградский	2004	№ 132	1/250	10,8	9,4	16,6	170,2	0,3	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
Котлета рубленая из курицы	2004	№ 462	1/75	18,6	13,5	18,2	151	0,06	0,25	1,1	1,5	16	103,6	20,4	10,1
Рис отварной с соусом	2004	№302,55 2	1/200	5,1	9,15	34,2	145	0,17	0	0	0,04	19	87	16	1,6
Кисель плодово-ягодный	2004	№648	1/200	0	0	42,2	162	0,33	3,9	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за прием пищи				42,4	38,75	162,3	937,3	0,89	45,65	193,71	4,07	122,1	457,03	95,8	18,27
Итого за 2 приема пищи				58	50,59	273,4	1472,4	1,31	58,55	295,43	4,37	347,46	821,31	156,39	53,36

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом	2004	№ 344	150/5	10	16,7	7,9	199	1,1	21,5	0	0	8,15	80,1	10,6	0,5
Кофейный напиток с молоком	2004	№ 692	1/200	4,2	4,6	26,5	159	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Яблоко			1/100	0,3	0,3	9,6	42,4	0	8,4	4,4	0,5	14,1	9,7	10,6	1,9
Итого за приём пищи				17,7	22,8	65	506,5	1,1	30,62	4,49	0,5	36,71	104,18	27,59	3,09
Обед															
Салат из свеклы	2004	№ 78	1/100	1,4	4,6	7,8	48	0,06	8,3	1,7	0,1	77	34	0,6	1,4
Борщ с капустой, картофелем, с курой и сметаной.	2004	№ 110	1/250	3	7,2	16,5	116	0,1	5,3	186,6	0,2	40,12	38,8	19,4	0,8
Гуляш из говядины	2004	№ 437	1/100	13,9	6,5	4	132	0,1	10,5	50,1	0,3	24,25	21,15	50,6	2,2
Макаронные отварные	2004	№ 203	1/180	5,4	10,2	36,6	249	1	0	0	0,04	5	99	0,01	2
Напиток	2004	№ 632	1/200	0,3	0	35,8	141	0,14	1,2	0	0,27	68	46	0,3	0,6
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за приём пищи				30,5	30,1	142,9	894,1	1,4	25,3	242,4	2,37	232,57	324,98	90,41	10,24
Итого за 2 приёма пищи				48,2	52,9	207,9	1400,6	2,5	55,92	246,89	2,87	269,28	429,16	118	13,33

6 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша манная жидкая	2004	№ 311	1/200	5,6	6,6	26,9	183,3	0,1	0,5	40,9	0,9	117	103,6	17,8	0,4
Бутерброд с колбасой 0/6	2004	№ 6	1/45	5,8	4,6	6,5	119	0,1	0,3	5	0,1	16	0	0	3,2
Какао с молоком	2004	№ 693	1/200	4,9	5	32,5	190	0,18	0,45	15,93	0	105	94,4	26,01	0,81
Фрукты свежие			1/100	0,5	0	12,9	62	0	13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
Итого за первый завтрак				16,8	16,2	78,8	554,3	0,38	14,45	68,43	1,8	259,1	212,5	54,41	7,31
Обед															
Салат из капусты	2004	№ 46	1/100	1,3	5	8	84	0	27,5	34,3	2,3	49,3	28	14,8	0,5
Суп картофельный с рыбой	2004	№ 133	1/250	7,2	1,4	21,7	128,4	0,2	1,2	0	1	44	244	42	1,5
Плов из курицы	2004	№ 492	1/230	17,7	30,1	31,1	320,8	0,3	7,2	179	0	50,9	308,5	128,7	2,1
Компот из свежих яблок	2004	№ 631	1/200	0,2	0	35,8	142	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Битон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			2/45	4,95	0,9	29,5	171	0,69	0	6	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого за первый обед				34,55	38,6	147,1	952,3	1,52	35,9	223,3	4,47	174,1	718,43	218	8,13
Итого за 2 первый обед				51,35	54,8	225,9	1506,6	1,9	50,35	291,73	6,27	433,2	930,93	272,41	15,44

7 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная	2004	№413	1/100	11	23,9	0,4	261	0,35	0	0	0,3	20	159	20	1,8
Макароньы отварные с масл.	2004	№203	1/180	5,4	10,2	36,6	249	1	0	0	0,04	5	99	0,01	2
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	0	0	2,6	8,8	1,8	0,2
Итого за приём пищи				19,9	35,3	73,2	676,1	1,35	0,72	0,09	0,34	39,46	272,38	26,4	4,49
Обед															
Салат из свеклы с яблоком	2004	№ 54	1/100	1,5	3	10,5	74	0,6	8,3	1,9	0,1	77	34,4	0,8	1,6
Щи из кваш.капусты с картофелем	2004	№ 124	1/250	2	4,3	10	88	0,1	12	186,6	0,2	40,1	38,8	19,4	1,5
Биточек рыбный с соусом	2004	№ 234/330	1/100	12,5	6,7	14,1	160,7	0,2	0,1	5,3	2,7	32,3	185,2	44,3	1,4
Пюре картофельное	2004	№ 520	1/180	4,3	6	24	160,3	0,5	12,4	36,9	0,3	44,2	103,6	35,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	2004	№648	1/200	0	0	42,2	162	0,33	3,9	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за приём пищи				26,8	21,6	143	853,1	1,73	36,7	234,7	5,03	218,7	479,83	126,8	10,17
Итого за 2 приёма пищи				46,7	56,9	216,2	1529,2	3,08	37,42	234,79	5,37	258,16	752,21	153,2	14,66

8 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Пудинг из творога запеч.	2004	№ 296	1/150	37,3	24	46,4	541,4	0,5	0,4	30	0,5	290,9	415,9	48,2	1,4
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Итого за грѣм пищи				44	26,4	103,6	813,6	0,5	1,12	38,09	1,22	321,16	506,54	72,79	4,37
Обед															
Салат из овощей	2004	№ 43	1/100	2,6	5,2	3,2	70	0,07	14,8	0	0	23	42	0	0,8
Суп картофельно-рисовый с мясными фрикадельками	2004	№117	1/250	2	2,4	14,8	90	0,8	1,9	199,5	0,29	16,2	14,1	13	1
Котлета куриная	2004	№ 534	1/75	18,6	13,5	18,2	271	0,06	0,25	1,1	1,5	16	103,6	20,4	10,1
Капуста тушеная	2004	№ 534	1/180	4,4	7,3	18,4	148,5	0,2	32,1	358,7	0,3	98,2	89,1	39,7	2,1
Компот из смеси фруктов	2004	№ 639	1/200	0,8	0,8	45,8	124	0,1	4	3,5	0,25	166	152	27,6	12
Батон			1/45	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за грѣм пищи				34,9	30,8	142,6	911,6	1,23	53,05	566,8	3,8	337,6	486,83	120,2	29,24
Итого за 2 грѣма пищи				78,9	57,2	246,2	1725,2	1,73	54,17	604,89	5,02	658,76	993,37	192,99	33,61

9 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша рисовая вязкая	2004	№302	1/200	3	8	31,6	218	0,2	0,5	41,5	0,2	118,3	124	27,1	0,4
Бутерброд с сыром	2004	№ 3	1/35	4,6	8,9	7,7	131,3	0,8	0	0,03	0,78	140,1	88,4	7,4	0,4
Какао с молоком	2004	№ 693	1/200	4,9	5	32,5	190	0,18	0,45	15,03	0	105	94,4	26,01	0,81
Итого за приём пищи				12,5	21,9	71,8	539,3	1,18	0,95	56,56	0,98	363,4	306,8	60,51	1,61
Обед															
Салат из свежей капусты	2004	№ 45	1\100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	21	0,01	0	28,8	18,6	0	0,6
Суп с макаронными издел.и картофелем, курой	2004	№ 143	1/250	7,2	3,6	21,1	133,1	0,16	2,2	211,1	0,34	18,2	14,2	15	1
Бефстроганов	2004	№ 423	1\100	17,4	12,3	5,2	203	0,1	0,5	2,1	2,9	32	207,3	40,8	2
Рис отварной	2004	№511	1/180	2,4	7,3	54,2	265,4	0,2	0	28,3	0,3	11,5	84	29	0,5
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за приём пищи				34,9	29,9	131,6	897,6	0,49	23,7	245,51	5	108,7	410,13	104,3	7,34
Итого за 2 приёма пищи				47,4	51,8	203,4	1436,9	1,67	24,65	302,07	5,98	472,1	716,93	164,81	8,95

10 ДЕНЬ

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порция/ккал	Витамины				Макроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творожная. С яблоком	2004	№317	125/35	4,8	4,7	27,7	176,2	0,1	0	0	0,05	8	150	50	1
Батон			2/30	4,6	1,4	64	160	0,8	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,18
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,72	0,09	0	615,6	5,58	4,59	0,49
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Итого за приём пищи				12,9	7,3	127,9	502,3	0,9	0,72	4,09	0,87	640,6	223,01	75,09	3,21
Обед															
Салат из моркови	2004	№49	1/100	1,4	4	11	86	0,02	6,1	0	0	9,2	16,8	0,2	3,2
Щи из св.капусты с картоф.д курой	2004	№ 124	1/250	2	4,3	10	88	0,1	8,8	186,6	0,2	40,1	38,8	19,4	0,8
Рулет с луком и яблоком,соус	2004	№274/231	75/50	13,5	14,8	2,4	240,8	0,11	3	0,01	0,5	20	227	2,3	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	2004	№ 598	1/180	10	7,9	43,1	176,1	0,4	0	32,3	5,6	26,6	224,1	150,9	5,2
Напиток			1/200	0,3	0	18,5	47	0,03	2	0	0	19	20	0	0,3
Батон			1/25	3,2	1,2	21	106,1	0	0	4	0,36	9,2	42,53	10	1,24
Хлеб ржаной			1/50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого за приём пищи							846								
Итого за 2 приёма пищи				12,9	7,3	127,9	1348,3	0,9	0,72	4,09	0,87	640,6	223,01	75,09	3,21

Примечание: Согласно СанПиН 2.4.4.2598-10 пункт 9.17 при отсутствии возможностей строгого соблюдения настоящего меню допускаются изменения в меню

Бухгалтер-калькулятор

Садченко В.И.