

«Согласовано»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Калужской обл. в Кировском,  
Куйбышевском, Брятинском, Мосальском,  
Спас-Деминском районах

Глагола А.А.

**Примерное десятидневное меню  
пищевые и ценности приготовляемых блюд  
школьных завтраков и обедов 12-18 лет  
в МКОУ МСОШ №1 2021 - 2022 год**

сборник технических нормативов



№			наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
727 с.496	1 день	завтрак	Блинчики с джемом п/ф	90	6,00	8,10	53,00	10,80	6,00	7,8	15,6	0,42
685с.477	понедельник		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
								228,80				
139с148		обед	Суп гороховый с мясом птицы	300,00	13,82	6,87	30,73	233,25	14,50	53,85	55,35	3,73
333 с.272			Макароны отварные с подливой	180,00	5,31	4,58	38,10	205,66	0,00	10,44	8,56	0,63
пр1 с.600			мясо кур порционное	80,00	9,60	15,28	-	176,00	-	5,60	0,00	1,44
428 с.340	565		Салат из капусты	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
685с.477			Кисель	200,00	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								987,91				

693 с.481	2день	завтрак	Каша молочная рисовая	200,00	5,71	8,31	29,56	209,06	1,25	159,89	24,36	0,70
	вторник		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								494,86				
143 с.150		обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	300,00	10,04	6,66	35,98	235,95	14,50	32,55	33,75	1,99
509 с398			Картофель тушеный	180,00	8,27	8,69	43,29	274,49	1,25	172,71	66,66	1,91
			с мясом птицы	80,00	9,60	15,28	-	176,00	-	5,60	0,00	1,44
			Салат из свеклы и огурцов	90,00	1,23	10,01	10,54	134,98	6,50	27,00	27,11	0,93
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								1186,82				

335 с.272	3 день	завтрак	Лапша молочная	150,00	6,74	8,95	48,16	289,02	6,50	39,30	36,49	1,61
693 с625	среда		Какао с молоком	200,00	3,37	4,38	21,24	135,04	1,00	122,24	16,24	0,41
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								491,86				
130 с.143		обед	Щи с мясом птицы	300,00	8,72	6,39	67,42	164,35	64,50	75,15	44,95	2,63
509 с398			Рис отварной	180,00	18,62	20,60	42,04	417,96	2,25	40,24	43,21	3,44
			Гуляш с мясом птицы	80,00	12,98	6,32	3,92	142,66	4,50	25,14	23,01	4,75
			Салат из свеклы /зел.горошек	90,00	1,23	10,01	10,54	134,98	6,50	27,00	27,11	0,93
50 с. 93			Компот	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								1122,69				
								2245,38				

	4день	завтрак	Каша молочная пшенная	200,00	7,21	9,00	27,16	212,36	1,25	160,79	48,36	2,26
	четверг		Чай	200,00	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								498,16				
134 с.145		обед	Суп картофельный с мясом птицы	300,00	9,02	6,57	36,61	233,25	14,50	34,35	35,25	2,17
719 с491,574			Пельмени с маслом	190,00	20,55	34,20	-	390,00	-	43,50	33,00	2,55
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								988,65				

	5 день	завтрак	Каша молочная манная	200,00	7,00	8,34	28,36	209,96	1,25	158,69	27,06	0,85
685с.477	пятница		Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								495,76				
124 с.140		обед	Рассольник с мясом птицы	300,00	10,55	6,72	35,92	239,25	14,50	46,05	57,15	2,98
			Гречка с подливой	180,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
377 с303,594			Котлета рыбная	100,00	9,50	17,00	-	198,00	-	7,00	17,00	1,90
50 с. 93			Салат из капусты/зел.горошек	90,00	1,23	10,01	10,54	134,98	6,50	27,00	27,11	0,93
638 с.451			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								1214,62				
								2373,64				

	6 день	завтрак	Каша гречневая с маслом	200,00	6,00	8,10	53,00	10,80	6,00	7,8	15,6	0,42
	понедельник		Чай	200,00	3,37	4,38	21,24	135,04	1,00	122,24	16,24	0,41
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
							213,64					
142 с.149		обед	Суп рыбный	300,00	13,28	7,21	27,28	221,15	14,50	37,65	54,85	3,03
333 с.272			Макароны отварные	180,00	5,31	4,58	38,10	205,66	0,00	10,44	8,56	0,63
			с сыром	40,00	10,72	10,92	-	144,40	1,12	416,00	-	-
648 с.456			Кисель	200,00	0,14	4,13	16,47	189,20	0,00	13,76	0,56	0,08
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
							907,81					

	7день											
306 с.255	вторник	завтрак	Каша пшеничная молочная	200,00	7,34	9,01	27,86	215,66	1,75	165,89	52,16	2,38
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								501,46				
143 с.150		обед	Суп гороховый с мясом птицы	300,00	10,04	6,66	35,98	235,95	14,50	32,55	33,75	1,99
509 с398			Гречка с маслом	180,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
			Биточки	120,00	15,12	20,30	3,39	256,46	2,25	28,24	32,71	2,54
49 с 92			Салат из свеклы,зел.горошек	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								1142,40				



	8день	завтрак	Каша молочная геркулесовая	200,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
693 с625	среда		Какао с молоком	200.	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								562,79				
139с148		обед	Свекольник с мясом птицы	300,00	8,72	6,39	67,42	164,35	64,50	75,15	44,95	2,63
719 с491,574			Плов из мяса птицы	250,00	7,12	8,44	45,09	273,99	1,25	165,85	30,89	1,17
50 с. 93			Салат из капусты	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
638 с.451			Компот	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								708,68				

	9день											
	четверг	завтрак	Каша "дружба" (рис,пшено) на мол	200,00	8,62	9,13	42,69	277,29	1,25	166,10	52,94	2,63
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								563,09				
130 с.143		обед	Суп крестьянский с мясом птицы	300,00	10,55	6,72	35,92	239,25	14,50	46,05	57,15	2,98
224 с.199	214 с.194,612		Солянка с капусты с мясом кур пор	250,00	17,40	20,30	59,28	294,06	56,75	84,04	51,71	3,77
638 с.451			Чай	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								796,05				

	10день											
160 с.159	пятница	завтрак	Макароны со сл.масл. И сахаром	200,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								562,79				
139с148		обед	Суп картофельный с мясом птицы	300,00	13,82	6,87	30,73	233,25	14,50	53,85	55,35	3,73
719 с491,574			Перловка отв. подлива	180,00	8,27	8,69	43,29	274,49	1,25	172,71	66,66	1,91
			Котлета П/Ф	100,00	9,50	17,00	-	198,00	-	7,00	17,00	1,90
50 с. 93			Салат с капустой /зел.горошек	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
638 с.451			Чай	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								976,08				

Составила : мед.сестра школы Буркова Е.И.Бурова

	10день											
160 с.159	пятница	завтрак	Макароны со сл.масл. И сахаром	200,00	9,92	9,44	40,44	276,99	1,25	188,71	68,66	4,26
			Чай	200	40,00	-	13,80	218,00	20,00	990,00	880,00	164,00
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								562,79				
139с148		обед	Суп картофельный с мясом птицы	300,00	13,82	6,87	30,73	233,25	14,50	53,85	55,35	3,73
719 с491,574			Перловка отв. подлива	180,00	8,27	8,69	43,29	274,49	1,25	172,71	66,66	1,91
			Котлета П/Ф	100,00	9,50	17,00	-	198,00	-	7,00	17,00	1,90
50 с. 93			Салат с капустой /зел.горошек	90,00	1,12	-	0,52	7,60	-	10,00	-	0,48
638 с.451			Чай	200,00	0,67	0,01	29,77	115,34	0,85	22,18	15,41	2,31
			Хлеб ржан	40	2,24	0,44	17,32	79,60	-	13,60	16,40	0,92
			Хлеб пшен	30	2,28	0,27	14,91	67,80	-	10,20	12,30	0,69
								976,08				

Составила : мед.сестра школы *Буркова* Е.И.Бурова