

«Согласовано»
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Орловской области в г. Ливны

Л. В. Булатникова

« 15 »

2020 г.



Генеральный директор ООО ТД «Аквамарин»

Е.Е. Понарина

2020 г.

Примерное десятидневное меню

для школьных столовых на 2020-2021 учебный год

(за счет внебюджетных средств или родительской платы)
(с 11 лет и старше)

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
Неделя первая																
День: понедельник																
Завтрак																
Салат из моркови с курагой	9	100	1,6	0,1	15	68	0,06	3,6	-	0,4		43	57	40	0,8	
Йогурт вареное	Т6 25	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,2	-		22	73,6	21,6	1,1	
Оладьи из творога		200	16,8	19,05	26,25	343	0,09	0,3	0,66	4,05		153	223	24	0,9	
Чай с сахаром, лимоном		200	0,24	-	10,34	80,2	-	3	-	-		3,8	1,6	1,8	0,24	
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44		8	26	5,6	0,44	
Батон с сыром		40	1,96	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-		10	33	13	0,6	
Банан		100	2,5	0,5	21	97	0,04	10	-	0,4		8	28	43	0,7	
			31,24	25,73	102,86	845,20	0,32	16,90	0,86	5,29		247,80	442,20	149,0	4,24	
Обед																
Салат из капусты	4	100	2	6,78	5,22	44,44	-	20	-	-		51,7	34	17	1,6	
Суп рисовый с мясом	43	250	13,17	6,55	18,82	176	0,13	10,7				31,66			2,97	
Котлеты рыбные с картофельным пюре, соусом	100 216 264	100/200\50	24,26	11,65	40,4	333	0,13	9	0,02			102,5	264	68	4,55	
Напиток из шиповника		200	1	0,2	0,2	92	0,02	4				14			2,8	
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-		21	-	-	2,34	
Батон йодированный		60	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-		10	33	13	0,6	
			43,75	27,06	85,92	853,44	0,44	43,70	0,02	0,00		230,86	331,00	98,00	14,86	
Итого			78,59	52,79	189,05	1698,64	0,76	60,60	0,70	5,29		478,66	773,20	247,0	19,10	

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя первая																		
День: вторник																		
Завтрак																		
Салат из кукурузы с картофелем	2	100	10,09	8,37	88,14	462	0,48	15,5		4,6	71							4,96
Каша молочная пшенная вязкая	97	200	4	6,28	0,5	153	0,1				7							2,11
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-		0,44	8	26	5,6	0,44				
Кофейный напиток на молоке		200	4,89	5,33	36	161	0,06	1,7	0,04		163	150	39	1,3				
Пирожок с повидлом		50\15	2,86	0,28	16,6	125	0,07			0,04	12,35	39,6	8,45	0,65				
			24,88	20,58	160,92	995,00	0,75	17,20	0,04	5,08	261,35	215,60	53,05	9,46				
Обед																		
Салат из свеклы отварной		100	1,5	5,5	8,4	8,9	0,02	5,7	-	2,4	33	39	19	1,3				
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	43	250/10	13,17	6,55	18,82	176	0,13	10,7			31,66			2,97				
Куры отварные, рис отварной, соус	192 201 238 255	250	30,62	33,75	55,25	652,5	0,13	2,37			38,5			3,25				
Компот из сухофруктов с сахаром		200	1,4		29	122					1			0,1				
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34				
			50,65	46,52	112,19	1067,40	0,38	18,77	0,00	2,40	125,16	39,00	19,00	9,96				
Итого:			75,53	67,10	273,11	2062,40	1,13	35,97	0,04	7,48	386,51	254,60	72,05	19,42				

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя первая																	
День: среда																	
Завтрак																	
Салат из моркови и яблок	10	100	0,66	7,9	3,3	66,6	0,03	31,85	-	0,02	40,45	32,23	24,17	1,87			
Каша молочная манная с маслом и сахаром	123 367	200	6,6	6,21	23	178	0,09	0,75			162			0,48			
Какао на молоке	242	200	4,89	5,33	36	161	0,06	1,7	0,04								
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44			
Батон		40	1,83	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13	0,6			
Яблоко		100	0,4	-	9,8	46	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2			
			17,42	20,92	102,34	645,60	0,29	47,30	0,07	0,49	399,45	252,23	90,77	6,89			
Обед																	
Огурец соленый		100	2,8	0	0,6	33,3	-	-	-	-	25	20	-	1,2			
Щи на мясном бульоне со сметаной	55	250/10	2	5,66	16,09	126	0,03	4,25	0,03		44	36	35	1,25			
Отварная рыба с гречкой	162 196	180/100	30	19	42	433	0,37	0,96	0,06	5,8	72	438	179	5,5			
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34			
Батон		60	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6			
Йогурт		200	11	6,4	17	174	0,06	1,3	0,06	-	238	182	28	0,2			
			52,72	32,94	96,67	974,30	0,62	6,51	0,15	5,80	410,00	709,00	255,00	11,09			
Итого:			70,14	53,86	199,31	1619,90	0,91	53,81	0,22	6,29	809,45	961,23	345,77	17,98			

Прием пищи, наименование блюда	№Т/ х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя первая																
День: четверг																
Завтрак																
Салат из овощей с сухофруктами	4	100	1,5	0,2	5,2	95	0,04	3,3		0,7	49	62	54	1,3		
Вареники ленивые с маслом и сахаром	204	200	6,48	18	26,78	294,8	0,09	-	-	0,03	202,4	52,16	27,6	1,39		
Чай с сахаром		200	0,1	-	16	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3		
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44		
Апельсин	344	100	0,48	0,11	27,39	110	0,02	32			18			0,17		
			11,60	18,63	95,05	653,80	0,19	35,30	0,00	1,17	288,40	143,16	88,20	3,60		
Обед																
Помидор соленый		100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	3,3	-	0,7	49	62	54	1,3		
Суп с мясными фрикадельками	40	250	13,17	6,55	18,82	176	0,13	10,7			31,66			2,97		
Плов с мясом	191	250	30,62	33,75	55,25	652,5	0,13	2,37			38,5			3,25		
Компот из сухофруктов с сахаром		200	1,4		29	122					1			0,1		
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34		
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6		
			53,61	42,38	146,05	1253,5	0,46	16,37	0,00	0,70	151,16	95,00	67	10,56		
			65,21	61,01	241,10	1907,30	0,65	51,67	0,00	1,87	439,56	238,16	155,20	14,16		

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Неделя первая																
День: питница																
Завтрак																
Яйцо, огурец соленый		50/100	3,12	6,78	0,9	96,1	0,04	-	0,18	0,22	52,5	112,5	27		2,55	
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	106	200	4	6,28	0,5	153	0,1				7				2,11	
Кофейный напиток		200	4,89	5,33	36	161	0,06	1,7	0,04							
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6		0,44	
Батон		40	1,63	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13		0,6	
Банан		100	2,5	0,5	21	97	0,04	10		0,04	8	28	43		0,7	
			19,18	20,37	88,64	701,1	0,34	11,7	0,22	0,70	248,5	349,5	127,6		7,7	
Обед																
Винегрет	1	100	1,4	4,67	13	101,66	0,03	26	-	0,03	34,3	46,9	21,27		1,43	
Рассольник с мясом и со сметаной	35	250/10	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	10	0,04	0,09	28,2	167	24		1,01	
Жаркое по- домашнему	163	300	17,52	15,2	43,36	384,5	0,3	6,6	-	0,28	39,4	322	69,4		4,22	
Сок натуральный	262	200	2	0,2	0,2	92	0,02	5			14					
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-		2,34	
Батон йодированный		60	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13		0,6	
			31,86	30,99	103,74	905,84	0,59	47,60	0,04	0,40	146,9	568,90	127,67		12,40	
Итого:			51,04	51,36	192,38	1606,94	0,93	59,30	0,26	1,10	395,40	918,40	255,27		20,10	

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя первая																
День: суббота																
Завтрак																
Салат из моркови с черносливом	2	100	1,6	0,1	15	68	0,06	3,6		0,4	43	57	40	0,8		
Сыр	Т6 20	20	4,68	6	-	74	0,01	0,32	0,05	-	200	109	9,4	0,12		
Пудинг творожный-манный с джемом	81	200	16,8	19,05	26,25	343	0,09	0,3	0,66	4,05	153	223	24	0,9		
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44		
Батон с маслом	344	10/60	3,02	9,41	10,61	175	0,06	-	0,04	0,001	12,4	35	13,3	0,02		
Кисель с сахаром		200	1,4		29	122					1			0,1		
			30,54	34,88	100,54	876	0,26	4,22	0,75	4,89	417,4	458	92,30	2,38		
Обед																
Салат витаминный	10	100	1,3	10	5,7	66,7	0,03	11			40	47	47	1,53		
Суп с рыбными фрикадельками	41 158 196	250	7,41	10,13	14	141,66	0,21	12	-	0,23	100,3	125,3	45,94	51,73		
Бефстроганов из мяса, гречка	255	100/200	21,28	18	63	459,89	0,11	1,6	0,05	0,18	109,2	470,9	101,3	8,62		
Йогурт		200	11	6,4	17	174	0,06	1,3	0,06	-	238	182	28	0,2		
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34		
Батон йодированный		60	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6		
			47,91	46,41	120,98	1050,25	0,57	25,90	0,11	0,41	518,5	858,20	235,24	65,02		
Итого:			78,45	81,29	221,52	1926,35	0,83	30,12	0,86	5,30	935,90	1308,20	327,54	67,40		

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя первая																
День: понедельник																
Завтрак																
Салат из капусты, моркови и яблок	3	100	1,6	11,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6		
Рыба тушеная, рис, соус красный основной	153 201 238	100/200	10,4	21,74	19,3	272,82	0,13	1,68	0,01	0,11	60,6	210	76,25	0,18		
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44		
Батон с сыром		40	1,96	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6		
Какао на молоке	242	200	4,89	5,33	36	161	0,06	1,7	0,04		163	150	39	1,3		
Банан		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
			23,39	40,15	116,14	859,82	0,37	41,18	0,05	5,45	293,60	479	192,85	3,72		
Обед																
Икра свекольная	224	100	1,27	10,13	8,33	129,96	0,02	10	0,02	0,03	37	43	43	1,4		
Суп вермишелевый на курином бульоне	39 192 216	250	2,08	3,25	22,66	150	0,1	8,3	-	-	30	134	29	1,1		
Куры отварные, картофельное пюре		100/200	25,06	16,88	31,06	329,4	0,13	0,2	0,15	0,15	182	497	59	3		
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34		
Батон йодированный		60	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6		
Напиток из сока с сахаром	262	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,9		
Итого:			36,33	32,34	83,53	909,36	0,43	22,50	0,17	0,18	294,00	707,00	144,00	11,34		
			54,93	67,16	179,67	1668,18	0,74	61,98	0,18	5,63	435,60	1039,00	298,85	14,06		

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя первая																	
День: вторник																	
Завтрак																	
Сельдь с луком		250	3,51	15,8	5,99	112	0,02	2,16	0,02	0,06	82	222	24	0,72			
Йогурт вареное		50	3,32	6,66	0,3	62,8	0,04	-	0,018	0,22	27,5	92,5	27	1,35			
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44			
Кофейный напиток на молоке	258	200	0,15	10,03	10	59	-	-	-	-	6,4	-	-	0,6			
Апельсин		100	0,48	0,11	27,39	110	0,02	32			18			0,17			
			10,5	32,92	57,37	437,8	0,12	34,16	0,04	0,72	141,90	340,50	56,60	3,28			
Обед																	
Винегрет	1	100	1,4	4,67	13	101,7	0,03	26	-	0,03	34,3	46,9	21,27	1,43			
Суп крестьянский со сметаной	37 170 201	250/10	3,83	6,25	26,25	1766	0,05	10,25	-	0,05	58,25	188	31	1,75			
Котлеты с говядиной с рисом	255	100/200	21,4	57	71,8	548,8	0,12	-	0,05	0,14	53,98	198,27	49,7	2,22			
Компот из сухофруктов с сахаром		200	0,6	0	17,9	100	сл	12	-	-	18	12	6	0,2			
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34			
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6			
			34,15	69,8	150,23	2724,5	0,36	48,25	0,05	0,22	195,53	478,17	120,97	8,54			
Итого:			44,65	102,72	213,59	3162,30	0,48	82,41	0,09	0,94	337,43	818,67	177,57	11,82			

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя первая																	
День: среда																	
Завтрак																	
Сосиска, помидор	185	50/60	4,6	13	1,9	148	-	-	-	-	14,5	90,1	10	1,45			
Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	197	250	5,45	12,62	17,75	187,5	2,13	1,38	-	0,23	283,75	219,34	153,35	1,68			
Сыр	Т6 20	20	4,68	6	-	74	0,01	0,32	0,05	-	200	109	9,4	0,12			
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44			
Батон йодированный		40	2,96	1,16	21	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6			
Чай с сахаром	258	200	0,15	4,03	8,02	39	-	-	-	-	6,4	-	-	0,6			
			20,88	37,13	68,35	642,50	2,24	1,70	0,05	0,67	522,65	477,44	191,35	4,89			
Обед																	
Салат из свежкы с изюмом	20	100	1,27	10,13	8,33	129,96	0,02	10	0,02	0,03	37	43	43	1,4			
Рассольник ленинградский со сметаной	34 143 216	250/10	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	10	0,04	0,09	28,2	167,9	24	1,01			
Котлета рыбная, картофельное пюре		100/200	24,26	11,65	40,4	333	0,13	9	0,02		102,5	264	68	4,55			
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34			
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6			
Йогурт		200	11	6,4	17	174	0,06	1,3	0,06	-	238	182	28	0,2			
Итого:			68,35	76,23	181,26	1627,14	2,69	32,0	0,19	0,79	959,35	1167,34	367,35	14,99			

Прием пищи, наименование блюда	№Т/х	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя первая																		
День: четверг																		
Завтрак																		
Салат витаминный	2	100	1,3	10	5,7	66,7	0,03	11			40	47	47	1,53				
Вареники ленивые с маслом и сахаром	123	200	5,87	15,09	6,81	214	0,12	0,4	1	0,42	222	358	42	1,8				
Хлеб		40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44				
Батон с сыром		40	1,77	1,16	10,56	100,0	0,06	-	-	-	10,0	33,0	13	0,6				
Какао	242	200	2,92	5,33	6	161,78	сл	-	-	-	122	120	18	0,6				
Яблоко		100	0,4	-	9,8	46	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2				
			15,3	31,9	58,55	682,48	0,26	24,40	1,03	0,89	418	595	134,6	7,17				
Обед																		
Салат из овощей с сухофруктами		100	2,8	0	0,6	33,3	-	-	-	-	25	20	-	1,2				
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	59	250/10	2,16	3,08	15,09	152,5	0,05	7,3	-	0,06	51,6	103,5	30,8	1,27				
Каша гречневая с рыбой жареной	172 204	100/200	27,27	23,64	36,85	423,41	0,2	10	4,027	1,15	44,98	234,71	38,3	5,22				
Кисель с сахаром	247	200	1,4		30	122					2			0,1				
Хлеб		60	3,96	0,72	0,72	108	0,1	-	-	-	21	-	-	2,34				
Батон		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	-	10	33	13	0,6				
			40,55	25,52	103,82	939,21	0,41	17,30	4,03	1,21	154,58	391,21	82,10	10,73				
Итого:			55,85	57,42	162,37	1621,69	0,67	41,70	5,06	2,10	572,58	986,21	216,70	17,9				