

Утверждаю:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

Н.И. Озорнина



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МАОУ «МАНЧАЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ**

День: 1

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
	Итого за прием:		9,5	26,16	61	541,6	0,21	4,26	0,176	0,56	164,8	214	48	1,9	
Обед															
142	Ши из капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,775	83	0,0575	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8	
381	Котлета из мяса говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	172,88	0,068	0,018	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,936	
617	Напиток "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:		30,696	23,845	101,68	744,68	0,3555	48,493	0,54	4,549	94,84	332,94	72,97	5,756	
	Итого за день:		40,196	50,005	162,68	1286,3	0,5655	52,753	0,716	5,109	259,64	546,94	120,97	7,656	

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
301	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,04	0,2	0,13	0,3	53	100	8	1	
395	Сосиска отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107,2	13,6	1,28	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	Итого за прием:		20,72	34,92	26,6	504	0,182	3,1	0,21	1,02	277	343,2	36,6	3,08	
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92	0,025	0,42	28,33	75	13,33	0,83	
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,414	44,496	303,66	0,248	0	0,049	0,738	17,1	243,18	162,36	5,454	
508	Напиток Валетек	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:														
	Итого за день:		29,835	26,344	116,21	823,86	0,4315	27,22	0,074	4,698	104,33	444,38	228,94	9,344	
			50,555	61,264	142,81	1327,9	0,6135	30,32	0,284	5,718	381,33	787,58	265,54	12,424	

День: 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Возрастная категория: 11_18 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3		
165	Суп молоч. с макарон. изделиями	250	7,125	6,575	23,725	182,5	0,095	1,15	0,0525	0,325	205,5	171	26,25	0,45		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
	Итого за прием:		11,925	25,975	49,625	458,5	0,155	2,45	0,1925	0,725	337,5	278	43,25	0,85		
Обед																
153	Суп с рыбными консервами	250	5,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25		
381	Котлета из мяса кур	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за прием:		31,665	33,205	103,33	856,65	0,445	14,52	0,124	2,15	192,55	529,95	130,45	8,03		
	Итого за день:		43,59	59,18	152,96	1315,2	0,6	16,97	0,3165	2,875	530,05	807,95	173,7	8,88		

День: 4

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4		
313	Запеканка из творога со ст.моло	150/20	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
	Итого за прием:		30,8	34,7	48,8	638	0,1	0,7	0,28	1,1	493	482	52	1,7		
Обед																
143	Суп с фасолью	250	3,675	4,4	15,275	115,5	0,11	15,7	0,0425	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45		
406	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,03	0,33	0,01	4,63	28,29	114	26,57	1,114		
617	Напиток "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за прием:		21,745	18,59	92,525	626,01	0,28	46,03	0,5525	5,6	93,04	271,85	75,07	3,784		
	Итого за день:		52,545	53,29	141,33	1264	0,38	46,73	0,8325	6,7	586,04	753,85	127,07	5,484		

День: 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическая я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
266	Каша геркулесовая молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
	Итого за прием:		12,36	29,4	63,8	569,4	0,228	2,84	0,194	0,94	286,8	333	85,6	2,34	
Обед															
106	Овоши натуральные (отурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
147	Суп картоф с макар изделиями	250	1,825	5	10,65	95	0,048	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
396	Жаркое по-домашнему	180	15,3	15,84	12,87	255,6	0,081	7,11	0,063	0,54	22,5	176,4	34,2	2,7	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:		22,645	21,52	79,16	603,8	0,255	32,91	0,063	4,08	108,4	321,6	94,45	7,16	
	Итого за день:		35,005	50,92	142,96	1173,2	0,483	35,75	0,257	5,02	395,2	654,6	180,05	9,5	

День: 6

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3		
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1		
262	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44		
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
	Итого за прием:		16,5	32,06	66,16	619,4	0,168	2,68	0,292	1,12	284,8	325,2	55,2	2,54		
Обед																
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0	2,425	26,25	67	19,5	0,725		
395	Сосиска отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107,2	13,6	1,28		
415	Рис припущенный	180	4,248	7,254	38,88	237,78	0,0324	0	0,0486	0,324	5,76	82,26	26,1	0,612		
617	Напиток "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за прием:		19,053	29,634	98,19	737,08	0,3394	39,95	0,5486	3,789	71,81	314,06	74,2	3,837		
	Итого за день:		35,553	61,694	164,35	1356,5	0,5074	42,63	0,8406	4,909	356,61	639,26	129,4	6,377		

День: 7

Недел Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
	Итого за прием:		15,16	23,86	50,86	458,2	0,15	2,72	0,18	0,6	437,6	362,4	57,6	1,06	
Обед															
106	Овощи натуральные (отурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3	
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	1,5	121,25	0,09	7,675		2,35	15,5	63	26,25	0,925	
	Рагу из мяса птицы	180	13,248	13,824	15,264	238,08	0,115	9,984	0,019	2,976	24	133,44	37,44	1,728	
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,258	0,172	21,586	88,58	0,0086	2,838	0	0,086	9,46	6,02	4,3	1,032	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:		20,316	19,856	65,96	583,71	0,3086	25,497	0,019	6,182	75,46	281,06	89,99	5,205	
	Итого за день:		35,476	43,716	116,82	1041,9	0,4586	28,217	0,199	6,782	513,06	643,46	147,59	6,265	

День: 8

Недел Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	1,34	0,058	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
	Итого за прием:		12,6	27,48	71,5	584	0,204	2,64	0,198	1,2	266,2	328,8	68,8	3,02	
Обед															
128	Борщ со сметаной	250	1,825	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
345	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
614	Кисель "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:		23,865	15,58	84,63	576,4	0,6595	36,82	0,194	6,6	131,3	373,2	98,45	4,28	
	Итого за день:		36,465	43,06	156,13	1160,4	0,8635	39,46	0,392	7,8	397,5	702	167,25	7,3	

День: 9

Недел Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.			пищевые вещества (г)			Энерге тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	я ценнос ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4		
313	Запеканка из творога со сг.моло	150/20	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
	Итого за прием:		30,8	34,7	48,8	638	0,1	0,7	0,28	1,1	493	482	52	1,7		
Обед																
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
147	Суп картоф с мак изделиями	250	2,7	2,85	18,825	111,25	0,105	8,25	0	1,375	15,25	63,5	24	0,95		
389	Сосиска отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107,2	13,6	1,28		
415	Капуста туш., карт. Пюре	100/75	4,248	7,254	38,88	237,78	0,0324	0	0,0486	0,324	5,76	82,26	26,1	0,612		
503	Кисель пл. яг.	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за прием:		21,688	27,504	115,35	798,23	0,3654	23,25	0,0486	3,159	70,21	326,16	90,7	4,702		
	Итого за день:		52,488	62,204	164,15	1436,2	0,4654	23,95	0,3286	4,259	563,21	808,16	142,7	6,402		

Возрастная категория: 11-18 лет

Возрастная категория: 11-18 лет															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44	
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
	Итого за прием:		10,34	28,02	58,3	505,4	0,124	2,84	0,194	0,58	275,4	258,8	48,6	0,84	
Обед															
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925	
377	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342	0,189	3,6	0,063	0,72	22,5	261,9	50,4	3,15	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за прием:		28,13	25,96	85,495	688,8	0,474	12,775	0,1005	1,665	84,5	404,25	97,9	6,795	
	Итого за день:		38,47	53,98	143,8	1194,2	0,598	15,615	0,2945	2,245	359,9	663,05	146,5	7,635	

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

11

страниц.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Н.И. Озорнина/

