	Activities at the same	
«Согласовано»	«Утверждаю»	«Согласовано»
Начальник Управления Федеральной	Директор МБОУ «ЧерлакскаяСОШ№2»	С.Н. Бурля
Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и	С.П. Трубаченко	
благополучия человека по Омской области	«30» июля 2020г	
Шемчук Ю.В.	The state of the s	

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 5-9 классов МБОУ «Черлакская СОШ№2»

День: 1 Неделя: первая Возрастная категория: 11-15 лет

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г		евые веп	ц-ва (г)			Витам	ины 1м	г /1 сут		Минер	. вещ-ва		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	B1	С	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
539	Каша пшенная с маслом на цельном молоке	200	5,215	5,614	34,070	206,577									
57	Кофейный напиток на цельном молоке	200/20/	2,790	3,190	19,710	118,690	0,028	0,48				111,4	125,64	20,28	1,2
26	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/1 0	11,900	8,550	48,700	323,100	0,054	0,24				158,6	108,35	17,7	0,58
	Обед														
215-1	Суп из овощей с фасолью	250	1,400	2,100	5,500	47,000		185,1				294,5		195	8966, 2
136	Тефтели из фарша говядины	100	12,64	9,49	6,47	168,73	2,25	87,5			452, 5		187	5	23500
170	Горох отварной	150	14,550	8,700	36,600	270,30	0,055					49,61	205,03	68	5,55
56	Икра кабачковая	50	1,03	4,75	4,96	66,47	0,03	13,3							
451	Компот из кураги с вит С	200/20	0,60	0,00	33,66	129,80									
212-1	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Итого		33,26	25,4	105,95	774,7	2,426	285,9	300		452, 5	354,51	425,23	282	8995, 69
	Всего за день														

День: 2 Неделя: первая

<u>№</u> Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г	Пиц	цевые вещ	-ва (г)		I	Витамині	ы 1мг	/1 сут			Минер.	вещ-ва	
		1	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
360	Макароны отварные	200	5,25	4,35	39,45	211,65	0,28					68,3	176,7	66,7	3,233
131	Колбасные изделия отварные	80	23,28	21,83	2,4	277,6						22	134	16,5	1,3
24	Хлеб с маслом	40/5	2,41	7,52	14,16	135,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
12	Какао	200/20/	3,204	2,840	29,252	151,760	0,028	0,48				111,4	125,64	20,28	1,2
	обед														
204	Суп из рыбных консервов	250	7,25	7,5	16	165,25	16,540	976	512	20080	272	45,72	25,44	42	330
310	Печень по - строгановски	80	6,72	7,44	1,52	100	227,2	204,3	195	18115,8	90	1,35	15,15	3,225	
117	Картофельное пюре	150	3,21	6,06	23,31	160,44	0,16	25,764				40,17	97,9	33,616	1,16
244	Зелёный горошек консерв.	20	2.8	2,3	4,6	52	244								
452	Компот из смеси сушенных фруктов с вит С	200	1,200	0	67,300	259,600	0,6					149		198	16542,4
212-	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	0,34	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Итого		27,17	25,55	165,32	828,12	228,051					200,92		248,841	16544,2
	Всего за день														

День: 3 Неделя: первая

№ Ре ц.	Наименование блюда,	Масса порции	Масса Пищевые вещ-ва (г) Витамины 1мг /1 сут порции г										Минер. в	ещ-ва	
14.			Белки	Жир	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
62	Яйцо варенное	40	6,350	5,750	0,350	78,500									
13 6	Котлеты из говядины	100	13,4	10	9,4	224,2	1,4	3,2	113,5	1678	2004	7,5	9,4	112,4	
109	Гречка отварная	200	8,8	5,19	46,448	266,85						16,5	105	12,3 75	0,97
1	Чай с сахаром	200/20	0,20	0	15,04	57,19		0,1				4,95	8,25	4,4	0,82
212	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	обед														
137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2	21	119,5									
26 4	Рыба тушенная в томате и с овощами и соусом (минтай)	100	7,3	12,8	10,4	369,46									
68 2	Рис отварной	200	5,8	8,8	40,4	263,2	1	6				146,4		144	116,0
	Кукуруза консервированная	20	2.8	2,3	4,6	52	244								
459	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с вит С	200			49,6	264,4									
212 -1	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый Итого	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Всего за день														

День: 4Неделя: первая Возрастная категория: : 11-15 лет

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г	Пип	цевые ве	ещ-ва (г)			Витан	мины 1м	иг /1 сут			Минер. в	ещ-ва	
			Белки	Жир ы	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
7103	Птица тушеная в соусе	80	20,580	17,514	1,659	264,640									
378	Капуста тушеная	200/20	4	22	20	452	0,028	0,4 8				111,4	125,64	20,2 8	1,2
57	Кофейный напиток на цельном молоке	200/20/	2,790	3,190	19,710	118,690	0,028	0,4 8				111,4	125,64	20,2 8	1,2
24	Хлеб с маслом	40/5	2,41	7,52	14,16	135,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Обед														
206	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75									
136	Биточки из фарша говядины	100	12,64	9,49	6,47	168,73	2,25	87, 5			452, 5		187	5	23500
56	Икра баклажанная	50	1,06	5,23	6,35	76,59	0,05					68,3	176,7	66,7	3,233
410	Соус томатный	50	0,936	3,029	5,280	51,575	3,375	352				612,5		320	14062 ,5
360	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	211,65	0,28					68,3	176,7	66,7	3,233
451	Компот из кураги с вит С	200/20	0,60	0,00	33,66	129,80									
212-	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый Итого	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Всего за день														

День: 5 Неделя: первая Возрастная категория: : 11-15 лет

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г	Пи	іщевые ве	щ-ва (г)]	Витам	ины 1м	г /1 сут		M	Іинер. в	вещ-ва	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	С	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
931	Перловая крупа	200	3.848	4.346	38.819	212.903									
136	Котлеты из говядины	100	13,4	10	9,4	224,2	1,4	3,2	113,5	1678	2004	7,5	9,4	112,4	
12	Какао	200/20/	3,204	2,840	29,252	151,760	0,028	0,4 8				111,4	125, 64	20,2 8	1,2
26	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	11,900	8,550	48,700	323,100	0,054	0,2 4				158,6	108, 35	17,7	0,58
	Обед														
66	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	115									
874	Голубцы ленивые из мяса говядины	200	14,180	15,051	13,024	241,8100									
244	Зелёный горошек консерв.	20	2.8	2,3	4,6	52	244								
452	Компот из смеси сушенных фруктов с вит С	200	1,200	0	67,300	259,600	0,6					149		198	1654 2,4
212-	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Итого		43,52		223,458	1046,073						197,9		240, 875	1654 5,31
	Всего за день														

День: 1 Неделя: вторая

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порци и	Пище	евые веп	ц-ва (г)			Вита	мины 1	мг/1 сут			Минер. ве	щ-ва	
		1	Белки	Жи	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
220	Каша манная жидкая с маслом на цельном молоке	200	5,800	8,80	41,000	255,600									
1	Чай с сахаром	200/20	0,20	0	15,04	57,19		0,1				4,95	8,25	4,4	0,82
27	Бутерброд с полукопченной колбасой	40/40	2,475	22,8 45	14,070	182,250									
	Обед														
64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	3,75	14,75	150,25									
136	Котлета из говядины	100	13,4	10	9,4	224,2	1,4	3,2	113, 5	1678	2004	7,5	9,4	112, 4	
56	Икра кабачковая	50	1,03	4,75	4,96	66,47	0,03	13,3							
170	Горох отварной	150	14,550	8,70 0	36,600	270,30	0,05 5					49,61	205,03	68	5,55
459	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с вит С	200			49,6	264,4									
212	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый Итого	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,09					10,4	33,2	14	0,64
	Всего за день														
L	= 5 01 0 0m A 011 B	1				l	1	l	1				1	1	<u> </u>

День: 2

Неделя: вторая Возрастная категория: : 11-15 лет

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г	Пищ	евые ве	щ-ва (г)			Витам	ины 1	мг /1 сут			Минер. в	вещ-ва	
		<u> </u>	Белки	Жир	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
310	Печень по - строгановски	100	6,72	7,44	1,52	100	227,2	204,	195	18115,8	90	1,35	15,15	3,22	
117	Картофельное пюре	200	3,21	6,06	23,31	160,44	0,16	25,7 64				40,17	97,9	33,6 16	1,16
57	Кофейный напиток на цельном молоке	200/20/	2,790	3,190	19,710	118,690	0,028	0,48				111,4	125,64	20,2 8	1,2
24	Хлеб с маслом	40/10	2,41	7,52	14,16	135,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Обед														
137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2	21	119,5									
488	Горбуша запеченная	80	43,8	18,3	7,8	316,8	212,4	302, 4	205,	10125	108, 2	2,16	8,28	0	
	Кукуруза консервированная	20	2.8	2,3	4,6	52	244								
682	Рис отварной	200	5,8	8,8	40,4	263,2	1	6				146,4		144	116,0
452	Компот из смеси сушенных фруктов с вит С	200	1,200	0	67,300	259,600	0,6					149		198	16542 ,4
212-	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Итого														
	Всего за день														

День: 3 Неделя: вторая

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пип	цевые ве	ещ-ва (г)			Витам	ины 1	иг /1 сут			Минер. в	ещ-ва	
			Белки	Жир	Углеводы	Ккал	B1	С	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
136	Котлеты из говядины	100	13,4	10	9,4	224,2	1,4	3,2	113 ,5	1678	2004	7,5	9,4	112,4	
360	Макароны отварные	200	5,25	4,35	39,45	211,65	0,28					68,3	176,7	66,7	3,23
12	Какао	200/20/	3,204	2,840	29,252	151,760	0,028	0,4				111,4	125,64	20,28	1,2
26	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	11,900	8,55 0	48,700	323,100	0,054	0,2				158,6	108,35	17,7	0,58
	Обед														
206	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75									
201	Картофель тушеный с курицей	200	19.376	23.2 96	33.563	419.808									
56	Икра баклажанная	50	1,06	5,23	6,35	76,59	0,05								
459	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с вит С	200			49,6	264,4									
212- 1	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091			_		10,4	33,2	14	0,64
	Итого														
	Всего за день														

День: 4 Неделя: вторая

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пил	щевые ве	щ-ва (г)			Витам	ины 1	мг /1 сут			Минер. в	ещ-ва	
			Белки	Жир ы	Углеводы	Ккал	B1	С	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
601	Плов из мяса птицы	200	13,68	11,88	30,06	355,32									
24	Хлеб с маслом	40/10	2,41	7,52	14,16	135,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
1	Чай с сахаром	200/20	0,20	0	15,04	57,19		0,1				4,95	8,25	4,4	0,82
	Обед														
204	Суп из рыбных консервов	250	7,25	7,5	16	165,25	16,540	976	512	20080	272	45,72	25,44	42	330
378	Капуста тушеная	200/20	4	22	20	452	0,028	0,4 8				111,4	125,64	20,28	1,2
244	Зелёный горошек консерв.	20	2.8	2,3	4,6	52	244								
136	Шницель из говядины	100	13,4	10	9,4	224,2	1,4	3,2	113 ,5	1678	2004	7,5	9,4	112,4	
451	Компот из кураги с вит С	200/20	0,60	0,00	33,66	129,80									
212-1	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Итого														
	Всего за день														

День: 5 Неделя: вторая Возрастная категория: : 11-15 лет

№ Рец.	Наименование блюда,	Масса порции г	Пиш	(евые в	ещ-ва (г)		F	Витамі	ины 11	мг /1 сут]	Минер. в	ещ-ва	
			Белки	Жир	Углеводы	Ккал	B1	С	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
109	Гречка отварная	200	8,79	5,19	46,47	266,85						16,5	105	12,37 5	0,97
131	Колбасные изделия отварные	80	23,28	21,83	2,4	277,6						22	134	16,5	1,3
26	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	11,900	8,55 0	48,700	323,100	0,054	0,2				158,6	108,35	17,7	0,58
57	Кофейный напиток на цельном молоке	200/20/	2,790	3,19	19,710	118,690	0,028	0,4 8				111,4	125,64	20,28	1,2
	Обед														
64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	3,75	14,75	150,25									
136	Тефтели из фарша говядины	100	12,64	9,49	6,47	168,73	2,25	87, 5			452,5		187	5	2350
360	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	211,65	0,28					68,3	176,7	66,7	3,233
56	Икра кабачковая	50	1,03	4,75	4,96	66,47	0,03								
452	Компот из смеси сушенных фруктов с вит С	200	1,200	0	67,300	259,600	0,6					149		198	1654 2,4
212-1	Хлеб порционный пшеничный I сорт/ солодовый Итого	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,091					10,4	33,2	14	0,64
	Всего за день														