



УТВЕРЖАЮ
Директор МАДУ СОИ 11
И.М.Полунова
" 05 " ноября 2024г.

Персонисные показатели меню на 10 дней
(Сезон: осенне-зимний. Возраст: с 7-11 лет)

№	наименование блюда	Витамин С, мг										Эквивалент			
		Выход	Цена	Безжи	Жиры	Углеводы	К	Са	Ма	Р	Са		В1	В2	С
1 ДЕНЬ. Загрузка															
171	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	18,58	8,31	13,12	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,75	0,18	0,17	0,96	303
3	Сыр	30	16,3	6,96	8,85	0,0	26,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	108
382	Валдо с маслом	300	14,33	4,01	3,54	17,58	216,44	152,42	21,34	124,56	0,48	0,056	0,19	0,89	118,6
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
Итого	480	52,80	21,08	25,93	74,75	534,28	575,04	114,26	148,14	3,35	0,29	0,45	2,76	622,34	

2 ДЕНЬ. Загрузка															
260	Гуляш из говядины	100	40,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,43	9,95	10,71	44,85	300,09	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
0	Сыр с маслом	30	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
254	Колот из свинины	200	7,26	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
Итого	590	72,36	34,63	34,79	101,4	1162,89	118,9	231,99	544,5	11,63	0,426	0,415	9,02	855,44	

3 ДЕНЬ. Загрузка															
244	Плов из отварной говядины	740	53,83	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
0	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
Итого	560	73,84	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76	

4 ДЕНЬ. Загрузка															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	360	31,8	3,77	8,5	21,98	778,08	50,13	33,67	105,4	1,25	0,175	0,14	31,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
338	Валдо	130	29,25	0,52	0,52	12,74	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	13	61,1
0	Хлеб ржаной	30	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	40	3,61	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
Итого	610	106,78	19,01	14,72	87,86	1486,59	140,3	116,9	352,99	6,69	0,34	0,216	41,37	603,08	

5 ДЕНЬ. Загрузка															
204	Макароны с сыром	240	33,76	16,34	19,1	40,93	83,9	354,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
0	Молоко 0,2 жи	200	49,52	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
Итого	730	102,16	26,76	39,84	116,32	394,84	632,04	73,88	467,34	4,65	0,196	0,466	1,5	933,02	

6 ДЕНЬ. Загрузка															
171	Каша вязкая молочная из пшеницы грубо	210	20,5	8,31	13,2	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,75	0,18	0,17	0,96	303
209	Валдо вареное	40	16,33	5,08	4,6	0,28	56	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18	0,0	63
0	Коричек шоколадный	50	13,28	1,75	2,8	26,3	10,24	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
379	Кефирный напиток	200	14,8	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	0,044	0,156	1,3	100,6
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
Итого	540	68,53	21,01	28,7	109,5	594,22	324,1	109,72	443,82	5,554	0,31	0,562	2,26	771,54	

7 ДЕНЬ. Загрузка															
260	Гуляш из говядины	100	41,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,43	9,95	10,71	44,85	300,09	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
0	Сыр с маслом	30	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
Итого	590	68,19	33,44	34,72	84,39	941,69	97,52	215,93	523,86	11,21	0,346	0,295	8,32	782,64	

8 ДЕНЬ. Загрузка															
244	Плов из отварной говядины	740	53,83	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
0	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
Итого	560	73,84	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76	

9 ДЕНЬ. Загрузка															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	360	31,8	3,77	8,5	21,98	778,08	50,13	33,67	105,4	1,25	0,175	0,14	31,81	212,49
0	Макарон	100	23	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,1	0,087	0,04	33,2	47
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	40	3,61	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
0	Хлеб ржаной	30	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
Итого	670	106,53	19,43	14,32	84,47	1306,19	159,5	115,2	352,69	3,93	0,388	0,23	81,57	588,98	

10 ДЕНЬ. Загрузка															
245	Печень по-стурински	100	36,93	0,13	0,03	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,8	62
203	Макароны отварные	200	8,68	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
254	Колот из свинины	200	10,44	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
338	Валдо	100	24	3	1	42	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1	20	192
0	Хлеб пшенич	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3										



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ СОШ 11
 И.М.Полунина
 " 05 " ноября 2024г.

Перечневое ценовое меню на 10 дней
 (Сроки: октябрь-ноябрь, Возраст: с 7-11 лет)

Обед 7-11 лет

№	наименование блюда	Выход	Цена	белки	жиры	углеводы	К	Са	Mg	P	Fe	В1	В2	С	Эн. кал
1 ДЕНЬ. Обед															
279-331	Сельдь из говядины в соусе	100	39,38	11,49	11,15	11,99	151,6	24,05	16,5	35,3	0,88	0,12	0,07	0,4	315
171	Гречка отварная	200	21,1	5,97	4,33	42,68	111,32	39,32	72,43	397,25	1,22	0,05	0,04	0	232,2
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Соус фруктовый	200	39	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	830	96,56	24,35	16,56	133,83	271,43	97,07	74,33	392,06	4,48	0,35	0,11	0,44	901,67

2 ДЕНЬ. Обед															
260	Уши из говядины	100	40,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
254	Компот из вишни	200	7,26	0,66	0,09	32,01	279,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	650	77,72	38,88	35,42	130,71	1162,89	132,7	249,39	602,4	12,89	0,492	0,415	9,02	994,55

3 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	250	53,83	18,6	21,9	47,5	352,4	18,8	55,366	249,38	2,88	0,08	0,166	0,684	478,368
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	600	77,4	25,72	23,07	113,45	651,1	66,9	105,77	374,68	6,16	0,25	0,206	25,714	780,168

4 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,0	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
338	Банан	100	29,25	0,52	0,57	12,74	361,4	79,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	1,33	41
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	610	109,44	20,92	15,04	102,57	1486,59	147,2	125,2	382,89	7,42	0,374	0,216	41,37	672,44

5 ДЕНЬ. Обед															
204	Макарон с сыром	240	33,76	16,24	19,1	40,93	83,9	354,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
	Молоко 0,2 мл	200	49,52	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,36	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Баклаж	50	13,18	1,95	15,3	31,25	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	271
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	790	107,53	30,81	40,47	145,63	394,84	645,84	91,28	525,24	5,91	0,262	0,466	1,5	1072,13

6 ДЕНЬ. Обед															
268	Котлета из говядины	105	52,33	16,28	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
199	Пюре из картофеля с мясом	200	9,73	17,69	5,47	45,47	778,3	122	80,2	275,6	6,09	0,64	0,132	0,0	300,15
	Комбуча пломбирная	50	13,2	1,75	0,28	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	655	86,33	42,64	34,92	159,55	992,66	215,54	174,88	565,64	13,11	0,842	0,333	0,37	1115

7 ДЕНЬ. Обед															
260	Уши из говядины	100	41,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	650	73,55	37,49	35,35	113,7	941,69	111,32	233,33	581,76	12,47	0,412	0,295	8,32	921,75

8 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	250	53,83	18,6	21,9	47,5	352,4	18,8	55,366	249,38	2,88	0,08	0,166	0,684	478,368
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	600	77,4	25,72	23,07	113,45	651,1	66,9	105,77	374,68	6,16	0,25	0,206	25,714	780,168

9 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,0	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
	Маншари	100	23	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,11	0,087	0,04	53,2	47
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	60	5,41	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб ржаной	50	5,41	2,8	0,55	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,83	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	720	105,03	22,69	14,85	108,95	1306,19	171	129,3	401,89	5,08	0,444	0,23	81,57	704,71

10 ДЕНЬ. Обед															
255	Пельмени по-строгановски	100	36,93	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,8	62
203	Макаронные изделия	200	8,68	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,3	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
254	Компот из сахарозины	200	10,44	0,66	0,09	32,01	279,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
338	Банан	100	24	3	1	47	696	16	84	56	1,2	0,08	0,1		



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ СОШ 11
 И.М.Полунина
 " 05 " ноября 2024г.

Периодичное циклическое меню на 10 дней
 (Состав: средние значения. Возраст: с 12-18 лет)
 Завтрак 12-18 лет

№	наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Mg	P	Fe	В1	В2	С	Эн. кал
1 ДЕНЬ. Завтрак															
173	Каша овсяная из "Терсулеса"	210	18,58	8,31	13,12	37,63	291,54	149,62	70,82	234,08	1,73	0,18	0,17	0,96	303
3	Сыр	30	16,3	6,96	8,85	0,0	26,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	108
382	Каша с молоком	200	14,3	4,01	3,54	17,58	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,086	0,19	1,59	118,6
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
	Итого	400	52,80	21,08	25,93	74,75	534,28	575,04	114,26	548,14	3,35	0,29	0,45	2,76	622,24

2 ДЕНЬ. Завтрак															
260	Суп из говядины	100	40,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
254	Компот из яблок	200	7,56	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
	Итого	590	72,36	34,03	34,79	101,4	1162,89	118,9	231,99	544,5	11,63	0,456	0,415	5,02	855,44

3 ДЕНЬ. Завтрак															
244	Плов из отварной говядины	260	53,83	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,4	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,99	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	20	2,71	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	73,84	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

4 ДЕНЬ. Завтрак															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,9	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
338	Молочко	100	29,25	0,52	0,52	12,74	361,4	29,3	11,2	14,3	2,86	0,039	0,036	13	61,1
0	Хлеб ржаной	20	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	40	3,61	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
	Итого	610	106,78	19,01	14,72	87,86	1486,59	140,3	116,9	352,99	6,69	0,34	0,216	41,37	603,08

5 ДЕНЬ. Завтрак															
204	Макаронные с сыром	240	33,76	16,24	19,1	40,93	83,0	354,24	24,38	242,4	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
	Молочко 0,2 жир	200	49,52	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	2,99	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	11,17	1,95	0,3	21,25	10,34	17,5	8,5	34,4	1,85	0,012	0,056	0	271
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
	Итого	730	102,16	26,76	39,84	116,32	394,84	632,04	73,88	467,34	4,65	0,196	0,466	1,5	933,02

6 ДЕНЬ. Завтрак															
173	Каша гречневая молочная из пшенной крупы	210	20,5	8,31	13,2	37,63	291,54	149,62	70,82	234,08	1,73	0,18	0,17	0,96	303
209	Яблоко вареное	40	16,33	5,08	4,6	0,28	56	22	4,8	76,3	1	0,03	0,18	0,0	63
	Конфеты шоколадные	50	13,28	1,75	7,8	36,1	10,34	17,5	8,5	34,4	1,85	0,012	0,056	0	212
379	Коблебитый напиток	200	14,8	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,344	0,044	0,156	1,3	104,6
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
	Итого	540	68,53	21,01	28,7	109,5	504,22	324,1	109,72	443,82	5,554	0,31	0,562	2,26	771,34

7 ДЕНЬ. Завтрак															
260	Суп из говядины	100	41,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	2,99	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0	Хлеб пшеничный	20	1,81	1,58	0,2	9,66	0,0	4,6	6,6	17,4	0,22	0,02	0,0	0,0	46,76
	Итого	590	68,19	33,44	34,72	84,39	941,69	97,52	215,93	523,86	11,21	0,346	0,295	8,32	782,64

8 ДЕНЬ. Завтрак															
244	Плов из отварной говядины	260	53,83	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,4	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,99	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	20	2,71	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	73,84	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

9 ДЕНЬ. Завтрак															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,9	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
	Миндаль	10	2,3	0,94	0,12	0,35	41	40	10	14	0,1	0,07	0,04	21,2	47
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	40	3,61	3,16	0,4	19,32	0,0	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,0	0,0	93,52
0	Хлеб ржаной	20	2,71	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	Итого	670	100,53	19,43	14,32	84,47	1306,19	159,5	115,2	352,69	3,93	0,388	0,23	81,57	588,98

10 ДЕНЬ. Завтрак															
253	Нельди по-строгановски	100	36,93	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,8	62
203	Макаронные отварные	200	8,68	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
254	Компот из смородины	200	10,44	0,66	0,09	32,01	229,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
328	Банан	100	24	3	1	42	666	16	84	96	1,2	0,08	0,1	20	192
0	Хлеб ржаной	20	1,81	1,12	0,22	9,88	0,0	4,6	5	21,2	0,62	0,024	0,0	0,0	45,98
0															



УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ СОШ 11
 И.М.Полунина
 " 05 " ноября 2024г.

Перечневое ценовое меню на 10 дней
 (Сезон осенне-зимний, Возраст с 7-11 лет)

Обед 7-11 лет

№	наименование блюда	Выход	Цена	белки	жиры	углеводы	К	Са	Mg	P	Fe	В1	В2	С	Эн. кал
1 ДЕНЬ. Обед															
279-331	Сельдь из г/кванды в соусе	100	39,38	11,49	11,15	11,99	151,6	24,05	16,5	35,3	0,88	0,12	0,07	0,4	315
171	Гречка отварная	200	21,1	5,97	4,33	42,68	111,32	39,32	72,43	397,25	1,22	0,05	0,04	0	232,2
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Соус фруктовый	200	39	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	830	96,56	24,35	16,56	133,83	271,43	97,07	74,33	392,06	4,48	0,35	0,11	0,44	901,67

2 ДЕНЬ. Обед															
260	Уши из говядины	100	40,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
254	Компот из вишни	200	7,26	0,66	0,09	32,01	279,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	650	77,72	38,88	35,42	130,71	1162,89	132,7	249,39	602,4	12,89	0,492	0,415	9,02	994,55

3 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	250	53,83	18,6	21,9	47,5	352,4	18,8	55,366	249,38	2,88	0,08	0,166	0,684	478,368
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	600	77,4	25,72	23,07	113,45	651,1	66,9	105,77	374,68	6,16	0,25	0,206	25,714	780,168

4 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,0	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
338	Банан	100	29,25	0,52	0,57	12,74	361,4	79,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	1,33	141,49
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	610	109,44	20,92	15,04	102,57	1486,59	147,2	125,2	382,89	7,42	0,374	0,216	41,37	672,44

5 ДЕНЬ. Обед															
204	Макарон с сыром	240	33,76	16,24	19,1	40,93	83,9	354,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
	Молоко 0,2 мл	200	49,52	5,8	5	9,6	292	240	28	180	0,2	0,04	0,36	1,2	108
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Банан	50	13,18	1,95	15,3	31,25	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	271
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	790	107,53	30,81	40,47	145,63	394,84	645,84	91,28	525,24	5,91	0,262	0,466	1,5	1072,13

6 ДЕНЬ. Обед															
268	Котлета из говядины	105	52,33	16,28	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
199	Пюре из картофеля с мясом	200	9,73	17,69	5,47	45,47	778,3	122	80,2	275,6	6,09	0,64	0,132	0,0	300,15
	Комбуча пломбирная	50	13,2	1,75	0,28	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	655	86,33	42,64	34,92	159,55	992,66	215,54	174,88	565,64	13,11	0,842	0,333	0,37	1115

7 ДЕНЬ. Обед															
260	Уши из говядины	100	41,58	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	309,4
171	Гречка отварная	200	10,5	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	10,4	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	650	73,55	37,49	35,35	113,7	941,69	111,32	233,33	581,76	12,47	0,412	0,295	8,32	921,75

8 ДЕНЬ. Обед															
244	Плов из отварной говядины	250	53,83	18,6	21,9	47,5	352,4	18,8	55,366	249,38	2,88	0,08	0,166	0,684	478,368
	Помидор свежий	50	12,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	2,09	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	50	4,49	2,8	0,55	24,7	0,0	11,5	12,5	53	1,55	0,06	0,0	0,0	114,95
0	Хлеб пшеничный	50	4,49	3,95	0,5	24,15	0,0	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0,0	0,0	116,9
	Итого	600	77,4	25,72	23,07	113,45	651,1	66,9	105,77	374,68	6,16	0,25	0,206	25,714	780,168

9 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	36,65	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	200	31,0	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,4	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
	Маншарин	100	23	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,1	0,087	0,04	53,2	47
377	Чай с лимоном	200	2,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	60	5,41	4,74	0,6	26,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб ржаной	50	5,41	2,8	0,55	29,64	15	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	720	105,03	22,69	14,85	108,95	1306,19	171	129,3	401,89	5,08	0,444	0,23	81,57	704,71

10 ДЕНЬ. Обед															
255	Пельмени по-строгановски	100	36,93	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,8	62
203	Макаронные изделия	200	8,68	7,4	4,5	41,56	49,53	15,75	11,2	49,83	1,12	0,74	0,025	0,0	236,19
254	Компот из малины	200	10,44	0,66	0,09	32,01	279,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,08	0,12	0,73	132,8
338	Банан	100	24	3	1	47	696	16	84	56	1,2	0,0			