

Утверждаю
Директор МБОУ
«Марфинская средняя
общеобразовательная школа
им. Героя Советского союза
М.Д. Колосова»
М.В. Джансултанова



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ «МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Д. КОЛОСОВА»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1-й день

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша «Дружба»	200														
молоко стерилизованное 3,2%		150	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,06	-	248	184	28	0,2
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
пшено		15	15	3,6	0,87	20,79	100,2	0,186	-	-	-	8,1	69,9	30,3	2,1
рис		15	15	3,6	0,87	20,79	100,2	0,186	-	-	-	8,1	69,9	30,3	2,1
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
Чай с сахаром	200														
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный с слив маслом и сыром	40\10 \10														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
масло слив		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
сыр		10	10												
Всего за день				12,7	22,01	76,30 9	727,39	0,273	1,3	0,14	-	279,2	292,15	69,87	3,695

2-й день

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска отварная с гречкой	50/130														
сосиски		670	50	18,9	12,4	-	52,15	0,03	0,9	0,045	-	186	138	21	0,15
гречка		40	40	5,0	-	49,25	100,2	0,002	-	-	-	0,36	15,42	1,8	0,234
лук		15	10	0,255	-	1,425	6,45	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
морковь		15	10	0,195	-	1,05	4,95	-	-	-	-	-	-	-	-
масло сливочное		10	10	0,065	3,625	0,045	33,05	-	-	-	-	-	-	-	-
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200														
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	40														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
Всего за день				13,19 4	15,64	62,7	327,49	0,101	27,06	0,111	-	329,06	253,8 2	96, 97	5,269

3 -день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша перловая	200															
молоко стерилизованное 3,2%		150	150	5,6	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,0
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02	
крупа перловая		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	-	6	25,2	9	0,69	
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03	
соль		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1	
Чай с сахаром	200															
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03	
Хлеб пшеничный со сливоч.маслом	40															
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36	
масло сливочное		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02	
Всего за день				12,75	21,66	100,1	525,54	0,222	1,273	0,14	-	317,1	292,7	124,44	7,425	
					5	09							5			

4-день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Щи с мясом курицы	200														
курица		100	80	27,3	27,6	1,05	361,5	0,1	-	-	-0,6	12,6	233,4	27,43	1,1
капуста		100	70	1,86	0,22	14,74	64,8								
картофель		80	60	1,6	-	15,76	66,4								
лук		15	10	0,255	-	1,425	6,45					0,3			
морковь		15	10	0,195	-	1,05	4,95								
масло слив.		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
соль		2	2	-	-	-	-								
Хлеб пшеничный	40														
хлеб		40	40												
Чай черный	200														
чай черный		1	1	0,4	-	0,138	2,18	0,0014	0,2	-	-	9,9	8,25	4,4	1,64
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Всего за 1 день.				34,91	7,49	70,23	787,81	0,045	0,2			18,2	34,25	10,0	2,045

5 –день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с макаронами.	200														
молоко стерилизованное 3,2%		150	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,06	-	248	184	28	0,2
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
макароны		25	25	2,08	0,18	15,,04	66,4	0,034	-	-	-	3,6	17,4	3,2	0,24
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный с повидлом	40														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
повидло		0,015	0,015	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
Яйцо вареное		40	40	2,8	3,6	-	44,52	0,0287		0,1435	-	22,55	75,85	22,14	1,107
Соль		1	1									4,85	-	0,97	0,1
Чай с сахаром	200														
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Всего за день				14,05	14,07	90,069	658,09	0,1397	27,3	0,1		299,75	255,65	105,37	6,16

6-й день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая	200														
молоко стерилизованное 3,2%		150	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,06	-	248	184	28	0,2
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9	0,024	-	-	-	7,2	29,1	6,3	0,54
соль		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Чай с сахаром	200														
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничн.	40	40	40												
				5,33	11,38		52,15	0,2				35			1,8
Всего за день				13,36	25,21	57,69	424,74	0,27	1,3	0,1		302,9	223, 35	39,9 7	3,55

7 день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сосиска с карто пюре	40/150														
сосиска		60	40	5,33	11,38	-	52,15	0,2	-	-	-	35	-	-	1,8
картофель		200	150	3,12	0,27	22,56	99,6	0,034	-	-	-	2,4	2	0,3	0,02
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
Хлеб пшеничный	40														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
Чай с сахаром	200	200	200												
чай		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	14,97	56,01	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Всего за день				12,2	26,15	25,215	480,55	0,236	0,1	0,04	-	57,9	38,25	49,82	3,165

8-й день

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность к/к	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная	200														
молоко стерилизованное 3,2%		150	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,06	-	248	184	28	0,2
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
крупа овсяная		30	30	3,6	0,87	20,79	100,2	0,186	-	-	-	8,1	69,9	30,3	2,1
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
Чай с сахаром	200														
чай		1	1	0,4	-	0,138	2,18	0,0014	0,2	-	-	9,9	8,25	4,4	1,64
сахар		15	15	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный	40														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
Всего за день				12,7	22,01	76,30 9	435,1	0,273	1,3	0,14	-	279,2	292,15	69,87	3,695

9 –день.

Наименование	выход блю да	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Котлеты мясные с макаронами	100\1 50														
Фарш говяжий		150	100	18,9	12,4		187,0	0,014	0,42	0,021	-	86,8	64,4	9,8	0,07
морковь		15	10	0,195	1,05	-	4,95	-	-	-	-	-	-	-	-
лук		15	10	0,255	1,42		130,8	0,068	-	-	-	7,2	34,4	6,4	0,48
Яйцо		3	3	2,8	3,6		44,52	0,0287	-	0,1435	-	22,55	75,85	22,14	1,107
макароны		50	50	3,12	0,27	22,56	99,6	0,034	-	-	-	2,4	2	0,3	0,02
соль		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
масло растительн		10	10	0,125	0,004	0,083	0,85	0,006	-	-	-	0,27	3,85	0,64	0,031
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
Хлеб пшеничный	40														
Хлеб		40	40												
Чай с сахаром	200														
чай		1	1	0,4	-	0,138	2,18	0,0014	0,2	-	-	9,9	8,25	4,4	1,64
сахар		10	10	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Всего за день				12,68 5	17,10 1	118,1 81	684,1	0,1531	0,62	0,204 5		138,07	206,15	47,85	3,763

10-день.

Наименование	выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергети ческая цен ность К/К	Витамины				Минералы			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная	200														
молоко стерилизованное 3,2%		200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,06	-	248	184	28	0,2
масло сливочное		5	5	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2	0,3	0,02
крупа манная		30	30	3,39	0,21	21,99	97,8	0,042	-	-	-	6	25,2	9	0,69
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
соль		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	-	0,97	0,1
Чай с сахаром	200														
чай черный		1	1	0,2	-	0,069	0,09	0,0007	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
сахар		15	15	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,2	-	--	0,03
Хлеб пшенич	40														
хлеб		40	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	-	-	-	8	26	5,6	0,36
Всего за день				12,75	21,66 5	100,1 09	625,54	0,222	1,273	0,14	-	317,1	292,7 5	124,44	7,425