



СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ № 9 г.Сербобска

Кудреватых О.А./
ФИО

«30» января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Сервис»
(наименование ООО)

/Л.И.Шмытова/
ФИО

«30» января 2021 г.

**Примерное 10- дневное меню обедов
горячего питания обучающихся 1-4 класс муниципальных
общеобразовательных организаций г.Сербобска**

Сербобский район

Сводная ведомость
по пищевым и энергетическим ценностям блюд и кулинарных изделий
для школьного питания учащихся 1-4 класса

Содержание	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1 день	36,82	49,46	102,27	899,08	0,21	37,72	-	0,2	137,29	258,65	69,19	4,01
2 день	45,07	48,42	79,29	973,6	0,35	48,52	-	0,37	246,25	456,7	147,36	6,99
3 день	25,2	46,3	139,75	1083,5	0,65	46,62	1	0,58	218,94	320,4	106,68	4,76
4 день	53,81	68,5	184,78	1425,7	0,5	33,52	-	0,43	359,68	418,29	158,51	6,27
5 день	56,97	48,67	126,04	1199,2	0,69	25,55	0,04	0,27	225,53	422,4	121,62	6,0
6 день	24,15	31,0	108,68	778,5	0,41	22,61	-	0,3	210,43	256,45	93,97	4,63
7 день	31,32	39,28	135,29	990,98	0,43	35,28	-	0,52	139,56	98,9	100,45	8,45
8 день	46,12	59,23	114,59	1137,1	0,35	24,61	0,02	0,4	243,13	237,4	108,46	4,81
9 день	34,3	39,49	134,68	1005,3	0,42	28,2	1,0	0,48	353,81	529,9	146,08	6,86
10 день	47,67	38,64	140,85	1120,6	0,68	54,32	1,0	0,35	145,22	667,2	130,48	5,79
Всего за 10 дней	401,43	468,99	1266,22	10612,56	4,69	361,95	3,06	3,9	2279,84	4849,09	1182,8	58,57
Среднее потребление за 1 день	40,1	46,9	126,6	1601,3	0,47	36,2	0,3	0,4	227,9	484,9	118,3	5,86

Директор
ООО «Сервис»



Шмытова

Л.И.Шмытова

Главный бухгалтер

Лесина

Т.С.Лесина

Примерное меню | обедов (1-4 класс)

№ рецеп.	День	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	1 день														
83		Салат свеж.кап.	80	1,7	3,6	8,2	72,6	0,02	17,32	-	0,04	47,0	20,2	16,43	0,6
197		Щи из свеж.кап, карт.	25	6,97	15,6	19,33	144	0,05	14,4	-	0,05	31,82	-	19,09	0,76
572		Сосиска отвар.	80	16	22	1,3	246	0,02	-	-	0,08	22,97	150,0	13,31	0,61
753		Макароны отварные	150	5,35	3,81	31,94	196,48	0,03	-	-	0,02	10,3	48,0	8,9	0,7
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Йогурт	95	4,0	4,0	15	76	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		36,82	49,46	102,27	899,08	0,21	31,72	-	0,2	137,29	258,65	69,19	4,01
	2 день														
103		Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44,0	0,03	4,14	-	0,02	18,59	45,3	12,93	0,54
176		Борщ из кап., карт.	250	12,07	15,27	13,01	208	0,04	7,97	-	0,04	28,94	-	20,97	0,95
632		Гуляш	50/76	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	-	0,12	112,8	240	22,98	1,6
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	-	4	-	-	14,0	14,0	8,0	1,0
		Фрукты	150	4,2	0,15	1,8	126	0,06	15	-	0,08	20	46	46	1,0
		Итого		45,07	48,42	79,29	973,6	0,35	42,52	-	0,37	246,25	456,7	147,36	6,99
	3 день														
32		Салат школьный	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	3,52	-	0,03	21,86	35,1	14,36	0,75
219		Суп верм. карт.	250	2,7	2,5	18,8	114	0,08	6,6	-	0,05	13,38	-	20,92	0,86
705		Плов с кур./инд.	50/200	18,0	37,0	41,0	574	0,06	4,0	1	0/0	144,0	227	47,0	0,9
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
933		Кисель	200	0	0	200	7,6	0,07	0,29	-	0,21	14,62	4,0	8,5	0,92
		Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	-	0,06	28,5	24	18	1,45
		Итого		25,2	46,3	139,75	1083,5	0,65	46,62	1	0,58	218,94	320,4	106,68	4,76
	4 день														
10		Салат капуст. с кукурузой	80	1,9	5,7	7,3	88	0,03	16,6	-	0,04	42,53	26,89	17,13	0,57
221		Суп гороховый	250	19,16	15,8	52,1	261,7	0,08	4,66	-	0,08	32,23	-	39,84	1,3

611		Котлета полтав.	5/75	19,5	33,4	10,2	421	0,20	-	-	0,20	120	159	45,0	1,0
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Рулет фруктов.	100	7,3	4,9	64,3	324	-	1,8	-	-	99	115	15	0,9
		Итого		53,81	68,5	184,78	1425,7	0,5	33,52	-	0,43	359,68	418,29	158,51	6,27
	5 день														
14		Нарезка из свеж.огурцов	60	0,6	3,6	2,4	44	0,02	3,07	-	0,02	16,39	-	9,35	0,42
176		Борщ из кап., карт.	250	12,07	15,27	13,01	208	0,04	7,97	-	0,04	28,94	-	20,97	0,95
709		Птица тушеная.	50/76	23	27,75	3,63	356,2	0,05	1,34	0,04	0,10	22	174	19	1,0
750		Гороховое пюре	150	16	1,6	38,6	283	0,51	-	-	0,10	72	163	63	1,83
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Сок фрук.	200	0,6	-	33	136	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		56,97	48,67	126,04	1199,2	0,69	25,55	0,04	0,27	225,53	422,4	121,62	6,0
	6 день														
13		Нарезка из све.помидоров	60	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	-	0,02	11,43	-	10,5	0,5
235		Суп лапша дом.	250	2,8	2,7	17,9	109	0,08	6,6	0,06	14,78	-	-	20,93	0,85
541		Котлета рыбная	5/75	12,7	8,5	12,2	152	0,11	0,03	-	0,11	118,3	139	21,0	0,78
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Ассорти кондит.	50	2,0	7,5	24	135,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		24,15	31,0	108,68	778,5	0,41	22,61	-	0,3	210,43	256,45	93,97	4,63
	7 день														
38		Салат картоф.с зел.горош.	60	2,6	8,0	8,1	116	0,08	5,3	-	0,08	12,97	-	15,5	0,65
197		Щи из свеж.кап, карт.	25	6,97	15,6	19,33	144	0,05	14,4	-	0,05	31,82	-	19,09	0,76
658		Шницель	5/75	12,6	10,42	12,62	256	0,08	0,29	-	0,12	34,65	-	28,56	1,48
753		Макароны отварные	150	5,35	3,81	31,94	196,48	0,03	-	-	0,02	10,3	48,0	8,9	0,7
933		Компот с/фр	200	0,5	0,4	31,2	124	0,07	0,29	-	0,21	14,62	-	8,5	0,92
		Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	0,03	24	16,5	13,5	3,3
		Итого		31,32	39,28	135,29	990,98	0,43	35,28	-	0,52	139,56	98,9	100,45	8,45

	8 день														
32		Салат школьный	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	3,52	-	0,03	21,86	35,1	14,36	0,75
176		Борщ из кап., карт.	250	12,07	15,27	13,01	208	0,04	7,97	-	0,04	28,94	-	20,97	0,95
		Ежи в соусе	50/76	21,8	19,06	12,2	355,6	0,08	2,17	-	0,10	34,53	-	24,42	1,1
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Ассорти кондит.	50	2,0	7,5	24	135,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		46,12	59,23	114,59	1137,1	0,35	24,61	0,02	0,4	243,13	237,4	108,46	4,81
	9 день														
139		Икра свеклолн.	60	1,4	5,7	7,5	86	0,02	2,68	-	0,03	23,7	22,2	16,33	0,96
308		Рассольник ленинг.	250	5,1	15,2	15,4	219	0,08	6,7	-	0,05	15,05	-	22,5	0,84
517		Рыба тушеная	5/75	15,6	5,44	3,28	224,8	0,13	3,3	0,05	0,21	141,4	283,8	45,87	0,15
747		Рис отварной	150	5,7	9,3	57,9	212	0,04	-	0,03	0,03	32,6	82	29,3	0,7
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	0,03	24	16,5	13,5	3,3
		Итого		34,3	39,49	134,68	1005,3	0,42	28,2	1,0	0,48	353,81	529,9	146,08	6,86
	10 день														
34		Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	0,04	5,39	-	0,04	19,95	40,8	18,95	0,66
215		Суп картоф.	250	6,67	6,99	18,45	227	0,10	9,64	-	0,07	15,05	-	27,13	1,01
633		Печень в соусе	50/76	21	17	11	267	-	39	1,0	-	44	391	27	0,8
744		Каша гречневая гарнир	150	10,8	6,2	38,6	274,6	0,4	-	-	0,02	20,4	150	31,5	1,5
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
933		Компот с/фр	200	0,5	0,4	31,2	124	0,07	0,29	-	0,21	14,62	-	8,5	0,92
		Круассан	70	4,8	3,5	18,4	80	-	-	-	-	20	51	11	0,1
		Итого		47,67	38,64	140,85	1120,6	0,68	54,32	1,0	0,35	145,22	667,2	130,48	5,79