

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника Коломенского территориального
отдела Роспотребнадзора по МО



А. Ивлев
2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мендюкинская
средняя школа»



О. В. Бычкова
2019г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей в возрасте от 11 до 18 лет.
(завтрак, обед)
МБОУ «МЕНДЮКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом	220	*	№175	6,08	11,18	33.48	260	133.38	37,22	156.7	0,81	54.8	0,01	0,14	0,58	0,96
Какао с молоком	200	*	№382	4.6	3.5	17.7	118.6	15,9	21.4	144,4	4.78	24.4	0.56	1.88	1.66	15.88
Бутерброд с сыром	33/50	*	№3	5.8	8.3	14.83	157	42.6	9.45	96	0.49	59.0	0.04	0.07	0.30	0.11
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				16.48	22.98	66.01	535,6	191,88	68.07	397.1	6.08	138.2	0.61	2.09	2.54	16.95
ОБЕД																
Салат витаминный	100	**	№3/30	1,14	7,15	7,86	100,35	61,92	17,51	27,7	1	0	0,03	0,04	0,54	19,17
Суп с макаронными изделиями	250	**	№111	19.08	40.62	103.96	93.6	21,8	12.2	29.4	0,5	0	0,04	0,02	0,4	0.8
Рыба тушеная в сметанном соусе с рисом отварным	80/30/180	*	№232	11.24	11,45	15.66	125.3	61.35	36.08	179.72	1,76	38.3	1.10	0,52	0.94	0,14
		*	№304	2.43	3.58	24.5	315.1	9.1	10.9	40.6	3.51	0	0,17	0.15	4.49	0
Компот из сухофруктов	200	*	№348	7.8	0.46	0.16	114.8	32.3	17.5	21.9	0,48	0	0.16	0.3	3.6	6.0
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0,44	19.76	137.94	9.2	42.4	10.00	1,24	0	0.04	0,02	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				42.79	56.55	164.04	786.74	133.75	119.08	281.62	7.49	38.3	1.51	1.01	9.43	6.94

2 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный с зеленым горошком консервированный отварной со сливочным маслом	155/52/ 3,5	**	№210	16.17	28.8	3.06	286	111.58	18.72	261.9	3.06	376.5	0,12	0,6	0,3	0.3
		**	№2/17	5.09	5.98	8,44	107.94	27.14	38.46	124.72	0,73	0,04	0,34	0,2	2.03	25.28
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	*	№380	3.16	26.72	15.94	106.6	125,6	14.0	90.0	0.12	10.0	0.02	0.07	0,05	0.65
Хлеб пшеничный	20		ПР	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.20	34.8	0.44	0	0.48	0.04	0.4	0
Йогурт	125			3,75,	3,12	20,12	123	9	-	-	-	0,6	-	0,08	0,104	0,106
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				27.58	61.9	46.76	594,06	273,52	84,38	511,42	4.35	386.54	0.96	0.91	2.78	25.93
ОБЕД																
Борщ с капустой и картофелем	250	**	№82	1.44	3.92	8.74	83.0	39.78	20.9	43.68	9.8	0	0,4	0,38	4.82	45,4
Колбаса отварная с капустой тушёной	100/180	**	№14/117	16	22	0,12	262,48	16,3			0,9					
		**	№19/152	3,18	6,72	6,97	134,8	88,95	36,19	69,96	1,26	0,03	0,04	0,06	1,03	16,95
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	114.8	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	1,56	0,27	29,44	137.94	23,12	27,88	61,88	1,56	0	0	0,01	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				29.06	27.25	126.01	884,75	147,9	226,78	480,75	18.67	0.06	0.661	0.65	10.5	46.48

3 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	**	№223 №21	20.46	15.48	39.2	475.3	173.8	37.18	301.2	0,9	91	0,08	0,42	0,68	0,66
Чай сладкий	200	**	№1/14	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20		ПР	1.58	0,20	0.96	46.76	4.8	6.6	17.40	0,22	0	0.02	0,04	0	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				22,17	15.71	55.36	584,06	192,8	46,18	323	1.48	91	0.1	0.46	0.71	3.49
ОБЕД																
Салат из отварной свёклы с раст. маслом	100	**	№169	0,48	3,54	5,9	55,41	43,29	10,76	21,3	0,78		0,01	0,02	0,12	3,9
Суп рыбный из консервов	16/250	*	№177	1.66	4.06	10,14	91.6	31,8	22,46	52,66	0,86	0	0,08	0,05	0,90	10.5
Тефтели с картофельным пюре	100/180	**	№13/111	22.26	14.21	0	216.9	16.9	18.3	143.4	0,24	0,07	0.12	0.12	4.57	1.34
		**	№312	3,06	4,8	20,43	137.3	36.97	27.7	86.59	1.00	0	0,13	0,1	0,45	18.15
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	114.8	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0,44	19.76	137.94	9.2	42.4	10.00	1,24	0	0.04	0,02	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				30	23.56	77.96	698,54	127,19	128,42	314,55	3.84	0.07	0.381	0.32	6.28	30.59

4 день

	Выход	Рецептурник Сингур Г.Г.* Могильный М.П.*	№2№2 технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	A	B1	B2	PP	C
--	-------	--	---------------------------------------	-------	------	----------	--------	---------	--------	--------	--------	---	----	----	----	---

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром русским	20/30	**	№3	5.8	8.3	14.83	157	42.6	9.45	96	0.49	59.0	0.04	0.07	0.30	0.11
------------------------------	-------	----	----	-----	-----	-------	-----	------	------	----	------	------	------	------	------	------

Каша пшенная молочная жидкая	200	**	№ 9/73	6.4	6.84	43.7	261.96	191.14	45.3	183.22	0,72	0,26	0,8	0,24	0,66	3.7
---------------------------------	-----	----	--------	-----	------	------	--------	--------	------	--------	------	------	-----	------	------	-----

Чай сладкий	200	**	№1/14	0	1,06	13	61,54	9	2	0	0	0.5	0.6	0.6	6.5	12
-------------	-----	----	-------	---	------	----	-------	---	---	---	---	-----	-----	-----	-----	----

Хлеб пшеничный	20		ПР	1.58	0.20	9.96	46.76	4.6	6.6	17.40	0.22	0	0,02	0,04	0	0
----------------	----	--	----	------	------	------	-------	-----	-----	-------	------	---	------	------	---	---

[illegible]

ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	13.78	16.4	87.79	527,26	247.34	63.35	296.62	1.43	59.76	1.46	0.95	7.46	15.81
-------------------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	------	------	------	-------

ОБЕД	
-------------	--

Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	100	**	№2/21	1,33	71,07	4,03	85,07	33,02	14,84	31,05	0,6		0,05	0,05	0,59	6,98
---	-----	----	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-----	--	------	------	------	------

Суп свекольный на мясном бульоне	250	**	№178	3,74	1,7	10,18	70,98	48,16	26,04	141,64	1,04	0,008	0,10	0,08	0,96	9,88
----------------------------------	-----	----	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------	------

Котлета куриная с рисом отварным		*	№294	20.9	17.9	4.4	262.3	56.9	22.06	112.3	1.33	0,15	0,11	0,2	3.92	0.71
	100/180	**	12/105	3.43	4.6	42.9	315.1	13,26	10.26	47.7	0.87	0,024	0,037	0,019	0,76	0

Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	114.8	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
-----------------------	-----	---	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	---	-------	------	------	-----

Хлеб пшеничный																
Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0,44	19.76	137.94	9.2	42.4	10.00	1,24	0	0.04	0,02	0	0

ВСЕГО ЗА ОБЕД:	32.45	40.19	111.59	933.62	144.78	126.7	497.84	4.82	0.174	0.358	0409	22.44	15.65
----------------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------

5 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Макаронные изделия, отварные с маслом и сосиска	150/5/ 60	*	№203	10.71	11.04	59.1	378.6	220.5	18.75	146.5	1.4	0.75	0,045	0,09	0.67	0.59
		**	№243	4,7	7,5	0,4	87,9	9,6	5,3	49,3	0,6	-	-	-	-	-
Чай сладкий	200	**	№1/14	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20		ПР	1.58	0.20	9.96	46.76	4.6	6.6	17.40	0.22	0	0,02	0,04	0	0
Йогурт	125		ПР	3,75	3,12	20,12	123	9	-	-	-	0,6	-	0,08	0,104	0,106
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				20,81	21,25	104,47	696,26	254,35	32,05	216	2.5	1,35	0.26	0.21	0,794	0.726
ОБЕД																
Суп гороховый	250	**	№ 119	6,24	38.4	12,74	441.8	42.42	29.62	76.34	2,14	0	0,23	0,05	0.69	0.8
Рыба запеченная в молочном соусе с картофельным пюре	80/30/ 180	**	№17/138	12,47	6.97	4.98	132.53	49.58	36.54	137.82	0.64	0,03	0,08	0,12	0.85	3.37
		*	№312	3,06	4,8	20,43	137.3	36.97	27.7	86.59	1.00	0	0,13	0,1	0,45	18.15
Компот из сухофруктов	200	*	№ 348	0,78	0,05	27,63	114.8	32.32	75.56	21.9	0,5	0	0.11	0,03	0,36	0.6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	1.58	0.20	9.96	46.76	4.6	6.6	17.40	0.22	0	0,02	0,04	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				36.66	59.01	81.59	1069.15	102.55	138.4	296.64	3.91	0.11	0.54	0.26	6.16	2.74

6 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный с зеленым горошком консервированный отварной со сливочным маслом	155/ 52/3,5	**	№210	13,86	14,43	7.46	286.0	273.3	26.23	275.7	1.92	0,33	0,06	0,45	0,26	15.44
			№8/77	1.9	8.9	8,7	122.5	41	15	37	0,7	0	0,02	0,5	0,4	7
Какао с молоком	200	*	№382	4.6	3.5	17.7	118.6	15,9	21.4	144,4	4.78	24.4	0.56	1.88	1.66	15.88
Хлеб пшеничный	40		ПР	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.20	34.8	0.44	0	0.48	0.04	0.4	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				23.52	27.23	53.18	620.62	339.4	75.83	491.9	7.84	24.73	1.12	2.87	2.72	38.32
ОБЕД																
Суп с макаронными изделиями	250	**	№111	8.14	2.08	13.32	104.6	86.34	43.52	131.2	1.04	0,75	0,45	0,12	3,49	0,54
Котлета мясная рубленая в молочном соусе с капустой тушеной	100/39/ 180	**	№1/6	11.44	12,42	8.11	189.8	67.69	22.59	128.6	0,94	0.1	0.06	0.13	2,36	0,22
		**	№19/152	3.18	6.72	6.97	134.8	88.95	36.19	69.96	1,26	0,03	0,04	0,06	1,03	16.95
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	114.8	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0.44	19.76	137.4	9.2	42.4	10.00	1.24	0	0.04	0.02	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				25.78	21.71	75.79	681.4	284.5	162.26	361.66	4.98	0.88	0.601	0.36	7.24	18.31

7 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	*	№223 №21	20.46	15.48	39.2	475.3	173.8	37.18	301.2	0,9	91	0,08	0,42	0,68	0,66
Чай сладкий	200	**	№1/14	0.13	0.02	15.2	62	14,2	2.4	4,4	0,36	0	0	0 0,03		2.83
Хлеб пшеничный	20		ПР	1.58	0,20	0.96	46.76	4.8	6.6	17.40	0,22	0	0.02	0,04	0	0
Яблоко	200		ПР													
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				22,17	15,7	55,36	584,06	192.8	46.18	323	1.48	91	0.1	0.49	0.71	3.49
ОБЕД																
Щи со сметаной	250/8	**	№1/5	1.68	1.34	7.38	98.64	51.8	21.6	43.12	0.62	0,02	0,06	0,04	0.72	19.74
Тефтели из говядины с кашей гречневой рассыпчатой	100/180	**	№13/111	15.6	13.5	6.1	208.3	13,73	21.7	164.86	2.56	0.01	0.07	0.15	0,96	1.2
		**	№13/112	4,24	8,96	9,3	323.1	118,6	48,26	93,28	1,68	0,04	0,06	0,08	1,38	22,6
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	83.62	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0.44	19.76	137.4	9.2	42.4	10.00	1.24	0	0.04	0.02	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				24.54	24.29	70.17	851.06	225.65	151.52	333.16	6.6	0.7	0.241	0.32	3.42	44.14

8 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Блинчики с джемом	200/40	*	№396	12.34	9.18	68.72	468	222.4	55.80	243.8	1.81	29.0	0,24	0,21	0,59	1.73
Йогурт	125	*	Готовый продукт	3,75	3,12	20,12	127	7,8	7,5	60.6	0,66	0	0,09	0,04	0,78	0
Чай сладкий	200	**	№1/14	0.07	0,02	15	60.00	11,1	4,5	1,4	2,8	0.28	0	0	0.02	0.03
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				16.16	13.02	103,84	528	233.5	60.3	245.2	4.61	29.28	0.24	0.21	0.61	11.76
ОБЕД																
Рассольник домашний	250	**	№96	1.63	4.06	10,14	91.6	31,8	22,46	52.66	0,86	0	0,08	0,52	0,9	10.5
Сосиска отварная с рисом отварным	100/180	**	№14/117	22.26	14.21	0	262	16.9	18.3	143.4	0,24	0,07	0.12	0.12	4.57	1.34
		**	12/105	3.43	4.6	42.9	298.47	13,26	10.26	47.7	0.87	0,024	0,037	0,019	0,76	0
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	83.62	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	2.24	0.44	19.76	137.4	9.2	42.4	10.00	1.24	0	0.04	0.02	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				30.34	23.36	100.43	873,09	103.48	110.98	275.66	3.71	0.94	0.288	0.709	6.59	12.44

9 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.-** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Макаронные изделия, отварные с маслом и с сыром	150/7,5/ 40	*	№204	10.71	11.04	59.1	378.6	220.5	18.75	146.5	1.4	0.75	0,045	0,09	0.67	0.59
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	*	№380	3.16	26.72	15.94	106.6	125,6	14.0	90.0	0.12	10.0	0.02	0.07	0,05	0.65
Йогурт	125	*	Готовый продукт	3,75	3,12	20,12	127	7,8	7,5	60.6	0,66	0	0,09	0,04	0,78	0
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				15,45	37,96	81	531.96	350.7	39.35	253.9	1.74	10.75	0.085	0.2	0.72	1.24
ОБЕД																
Суп овощной на курином бульоне	250	**	№12/103	3.10	1.72	16.9	103.48	33.1	34.42	305.94	0.88	0	0.16	0,14	1.74	14.34
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	*	№11/97	10,96	10,98	14,01	198,72	60,36	28,31	181,6	2,67	0,75	0,45	0,12	3,49	0,54
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	114.8	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	3.16	0.40	19.32	93.52	9.2	13.20	34.8	0.44	0	0.48	0.04	0.4	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				38.49	27.3	124.2	897.17	145.76	222.51	677.56	7.7	0.18	0.971	0.53	8.86	15.65

10 день																
	Выход	Рецептурник Снигур Г.Г.** Могильный М.П.-*	№№ технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Кал-ть	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	*	№223	20.46	15.48	39.2	475.3	173.8	37.18	301.2	0,9	91	0,08	0,42	0,68	0,66
Чай сладкий	200	**	№1/14	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,26	24,4	0,56	1,88	1,66	15,88
Хлеб пшеничный	20		ПР	1.58	0.20	9.96	46.76	4.6	6.6	17.40	0.22	0	0,02	0,04	0	0
Апельсин	200		ПР													
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:				26.64	19.18	66.86	640.66	194.3	65.18	463	5.9	115.4	0.66	2.34	2.34	16.54
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	100	**	№2/21	1,33	7,07	4,03	85,07	33,02	14,84	31,05	0,6		0,05	0,05	0,59	6,98
Суп гороховый	250	**	№119	62.42	384.1	127.54	441.8	42.40	19.62	76.4	21.4	0	2.36	0,52	6.98	8.0
Котлета рыбная с картофельным пюре	100/ 180	**	№8/76	25.23	0.59	6.47	132.11	43.20	23.83	273.68	0.37	0,01	0,02	0,16	2.48	0
		*	№312	3,07	4,81	20.44	137.25	36.98	27.75	86.6	1.09	0	0.14	0.11	1.35	18.16
Компот из сухофруктов	200	*	№348	0,78	0.05	27.63	83.62	32.32	17.56	21.9	0,50	0	0.011	0.03	0,36	0,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20		ПР	1.58	0,20	0.96	46.76	4.8	6.6	17.40	0,22	0	0.02	0,04	0	0
ВСЕГО ЗА ОБЕД:				80.32	396.13	181.55	841.96	166.08	108.07	340.12	23.85	0.03	2.611	0.82	9.54	30.13