

СОГЛАСОВАНО

С Управлением Роспотребнадзора
по Псковской области

29 06 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Псковская средняя
общеобразовательная школа»

«_____» _____ 2019 г.

Г.Н. Строганова

20 _____ г.

МЕНЮ

Примерное 10-дневное для организации питания обучающихся
МБОУ «Псковская средняя общеобразовательная школа»
в 2019-2020 учебном году
для детей двух возрастных групп: от 7 до 11 лет и от 12 лет и старше.

Составил:

Повар МБОУ «Псковская средняя общеобразовательная школа»



Балабанова Н.В.

№ технологич.катры	Прим пищи (З-завтрак)	Наименование блюда	Выход блюда, г младшая группа	Выход блюда, г старшая группа	Пищевые вещества, г			Энергетич.ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	Р, РР, мг
					Б	Ж	У									
1 неделя, понедельник																
ТК 104	З	Каша пшено на молоке	200/10	250/10	8,3	14,6	72,5	440	0,1	0,02	2,28	0,46	220	0,16	30,14	185
ТК 59	1 З.	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,08	0	15.36	63.32	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 140	1 З	Пирог с творогом	50	100	6.64	7.5	23.34	188.22	0.075	0.075	1.23	0.415	44.67	0.02	9.64	67.45;0.68
		Итого за завтрак	450	550	14,37	16,33	64,28	460,59	0,179	0,097	5,520	1,214	222,77	0.11	40.74	276.25; 209.4
ТК 22	О	Суп-лапша на к/б	230	250	7	19,67	9,08	241,73	0,257	0,1	10,21	1,25	22,675	0	0	0
ТК 301	О	Куриное бедро запеченное	90	120	12,15	16,46	1	196	0,08	1,5	1,8	1,16	16	0	0	0
ТК 315	О	Греча отварная	150	160	2.65	2.98	18.6	112.43	0.125	0.1	22.4	1.125	30.425	0	0	0

ТК 4	О	Салат из свежей капусты	80	100	1.55	10.08	7.59	128.26	0.03	0.039	36.005	0.553	40.668	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
ТК 33	П	Кисель	200		0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,032	9,3	0	0	0
	О	Печенье	50	50	3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	08	12	0	0	0
		Итого по обеду:	830	930	36.57	6.72	88.78	823,44	0,4	1,94	80,67	6,39	282,9	0	0	0
ТК 39	П	Печенье	50		3,1	1.8	3.6	210	0	0.02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 59	П	Чай с сахаром с лимоном	200		0	0	9.98	63,32	0,032	9.3	3,601	0,109	12,016	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,18	4,8	51,36	273,32	0,032	9,32	3,601	0,909	24,016	0	0	0

1 неделя, вторник

		Вермишель молочная	200	250	4,47	6,8	189	121	0	0,02	0	4,7	25,2	0,07	137	200
		Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,08	0	15.36	63.32	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 3	3	Бутерброд с сыром	30/30	30/30	4.56	2.58	14.22	100.8	0.042	0.048	0.054	0.624	91.86	0	0	0
		Итого за завтрак	460	510	15.28	8.6	62.76	399,32	0.144	0.162	3.781	2.189	318.21	0	0	0
ТК 32	О	Суп рыбный со сметаной	230	250	9.23	3.7	16.07	151.95	0.125	0.1	19.17 5	1.05	54.25	0	0	0
ТК 28	О	Ленивые голубцы со сметаной	160	180	8,66	16,88	15,04	248,52	0,28	0,12	42,68	1,7	68,1	0	0	0
	О	Огурец свежий	60	100	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0
ТК б/н	О	Компот из св. яблок	200	200	1.4	0	11.98	84	0	0.01	2	0.038	9.18	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
	О	Вафля	30	30	3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	720	810	21,42	37,32	57,41	675,75	0.743	0.403	34.13 5	11.402	121.83	0	0	0
	П	Вафля	30		3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 59	П	Чай с сахаром	200		0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,18	4,8	51,36	273,32	0,004	0,202	3,601	0,909	24,016			

	1 неделя, среда															
ТК 92	З	Каша манная молочная	200	250	8,4	11,9	37	289	0,77	0,02	0	0,8	5,25	0,13	44,1	126,5
ТК 59	П	Чай с сахаром	200		0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
ТК 3/1	З	Бутерброд с колбасой	30/30	30/30	15.2	8.6	47.4	336	0.14	0.16	0.18	2.08	306.2	0	0	0
		Итого за завтрак	460	510	7,46	5,78	38,88	239,8	0.082	0.63	1,354	0.893	224,47	0	0	0
ТК 66	О	Суп рассольник	230	250	5,38	9,12	11,29	212	0,075	0,1	21,3	1,33	31,39	0	0	0
ТК 46	О	Макароны отварные	160	180	9,14	5,98	55,8	313,22	0,14	0,08	0	1,7	21,24	0	0	0
ТК 126	О	Сосиска отварная	80	90	12,48	24,12	0,96	238	0	1,08	0	2,16				
ТК б/н	О	Помидор (нарезка)	60	100	0.91	15.1	2.34	148	0.026	0.037	10.78	0.672	32.3	0	0	0
ТК 126	О	Компот из сухофруктов	200	200	1.4	0	11.98	84	0	0.01	2	0.038	9.18	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
	О	Пряник	50	50	3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	790	930	51,29	46,72	113,9	1161,22	0,731	4,428	84,55	16,75	225,4	0	0	0
	П	Пряник	50		3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 59	П	Чай с сахаром и лимоном	200		0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,18	1,8	18,98	273,32	0,004	0,022	3,601	0,909	24,016	0	0	0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	2 неделя, вторник															
ТК 104	13.	Каша пшено на молоке	200/10	250/10	8,3	14,6	72,5	440	0,1	0,02	2,28	0,46	220	0,16	30,14	185
ТК 59	13.	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,08	0	15.36	63.32	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 3/1	3	Бутерброд с колбасой	30/30	30/30	15.2	8.6	47.4	336	0.14	0.16	0.18	2.08	306.2	0	0	0
		Итого за завтрак	470	520	4.64	2.58	29.58	164.12	0.046	0.05	3.655	0.773	103.87	0	0	0
ТК 70	О	Щи из кв . капусты со сметаной	230	250	7,85	19,67	10,33	250,9	0,275	0,125	30,07	1,45	44,7	0	0	0
ТК 72/67	О	Котлета мясная	90	100	8,28	20,67	13,55	392	0,46	0,03	0,11	1,71	13,51	0	0	0
ТК		Каша гречневая рассыпчатая	160	180	10,52	8,15	51,66	293	0	0,18	0	5,63	24,47	0	0	0
ТКБН	О	Огурец свежий (нарезка)	60	100	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	0.01	2.5	0.3	11.5	0	0	0
ТК 126	О	Компот из сухофруктов	200	200	1.4	0	11.98	84	0	0.01	2	0.038	9.18	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
	О	Печенье	50	50	3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	830	790	45,34	52,8	97,72	1087,22	0.993	0.497	69.049	7.788	155.651	0	0	0
ТК 39	П	Печенье	50		3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 22	П	Напиток «Снежок»	200		0,08	0	15,36	63,32	0,004	0,002	3,601	0,109	12,016	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,18	4,8	51,36	273,32	0,004	0,202	3,601	0,909	24,016	0	0	0

0.1

0.1

	2 неделя, среда															
ТК 134	3	Каша комбинированная с маслом	200/10	250/10	8,71	9,11	34,97	251,08	0.1	0.02	2.28	0.46	220	0.16	30.14	185
ТК 59	13.	Чай с сахаром	200	200	0,08	0	15.36	63.32	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 3	13	Бутерброд с сыром	30/30	30/30	4.56	2.58	14.22	100.8	0.042	0.048	0.054	0.664	91.86	0	0	0
		Итого за завтрак	470	520	15.28	8.6	62.76	399.32	0.144	0.162	3.781	2.189	318.31	0	0	0
ТК 38	О	Суп гороховый со сметаной	230	250	7	19,67	9,08	241,73	0,275	0,1	10,25	1,25	22,675	0	0	0
ТК 136	О	Сельдь матье	80	100	12,15	16,46	1	196	0,08	1,5	1,8	1,16	16	0	0	0
ТК 48	О	Картофельное пюре	160	180	4,31	7,1	29,35	179	0,2	0,18	34,59	1,61	58,78	0	0	0
ТК б/н	О	Соленый огурец	60	100	0,31	0,04	0,66	5,07	0,008	0,008	1,95	0,234	8,97	0	0	0
ТК 126	О	Компот из сухофруктов	200	200	1.4	0	11.98	84	0	0.01	2	0.038	9.18	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
	О	Пряник	50	50	3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	820	950	9,88	43,99	72,53	808,08	0.42	1.3071	19.781	8.045	135.048	0	0	0
	П	Пряник	50		3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
	П	Сок фруктовый	200		1,4	0	11,68	84	0	0,01	2	0,38	9,18	0	0	0
		Итого по полднику	250		4,5	1,8	15,280	294	0	0,030	0	1,18	21,180	0	0	0

	2 неделя, четверг															
ТК 102	З	Каша гречневая на молоке	200/10	250/10	1,6	6,2	21	136,8	0,13	0,02	3,04	0,61	239	0,2	40,2	246
ТК 59	З	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,08	0	15.36	63.32	0.004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 3/1	З	Бутерброд с колбасой	30/30	30/30	15.2	8.6	47.4	336	0.14	0.16	0.18	2.08	306.2	0	0	0
		Итого за завтрак	460	560	16,88	14,8	83,76	536	0,274	0,362	6,821	2,799	560,01 5	0,2	40,2	246
ТК 76	О	Суп на к\б с рисом	230	250	17,45	6,88	6,18	209	0,254	0,05	7,001	1,135	624.42	0	0	0
ТК 104	О	Печень по- строгановски	80	100	30,5	15,8	12,1	309	0,49	3,42	50,47	10,67	110,24	13,9 6	39,5 6	13,7 8
ТК 206	О	Макароньы отварные	160	180	9,14	5,98	55,8	313,22	0,14	0,08	0	1,7				
ТК6/н	О	Помидор (нарезка)	60	100	0.91	15.1	2.34	148	0.026	0.037	10.78	0.672				
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34				
ТК 6/н	О	Компот из яблок	200	200	1.4	0	11.98	84	0	0.01	2	0.038	9.18	0	0	0
	О	Печенье	50	50	3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	820	920	9,88	43,99	72,53	808,08	0.42	1.307	19.78 1	8.045	135.04 8	0	0	0
ТК 39	П	Печенье	50		3,1	4,8	36	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 59	П	Чай с сахаром и лимоном	200		0,08	0	15.36	63.32	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,18	4,8	51,36	404	0	0,070	2	2,438	45,18	0	0	0

		2 неделя, пятница														
ТК 102	З	Каша геркулесовая	200/10	250/10	21,2	31,9	119,7	560	0,1	0,02	0,69	0,69	166,09	0,09	31,16	208,89
ТК 59	З	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.08	0	15.36	63.32	0.004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 3/1	З	Пирог с повидлом	50	100	15.2	8.6	47.4	336	0.14	0.16	0.18	2.08	306.2	0	0	0
		Итого за завтрак	460	560	16,88	14,8	83,76	536	0,274	0,362	6,821	2,799	560,015	0,2	40,2	246
ТК 70	О	Свекольник со сметаной	230	250	17,45	6,88	6,18	209	0,254	0,05	7,001	1,135	21,328	0	0	0
ТК 108	О	Запеканка творожная со сметаной	180/20	200/20	34,34	26,94	26,12	509,82	0,12	0,56	0,46	1,54	292,52	0,16	43,24	438,2
ТК 12	О	Кофе с молоком	200	200	2,9	3,2	24,66	139,8	0,04	0,15	1,3	0,16	120,6	0	0	0
ТК 148	О	Хлеб ржаной	40	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
	О	Сухарик ванильный	50	50	3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
		Итого по обеду:	700	750	58,65	37,74	77,42	953,62	0.379	1.888	16.49	12.026	117.343	0	0	0
	П	Сухарик ванильный	50		3,1	1,8	3,6	210	0	0,02	0	0,8	12	0	0	0
ТК 00044	П	Кисель	200		0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,032	9,3	0	0	0
		Итого по полднику	250		3,1	1,8	13,58	249,9	0	0,070	2	2,438	45,18	0	0	0