



Утверждаю

Д. А. Панкратов

Согласовано

Н.Н. Воробьева

# Сводное десятидневное меню

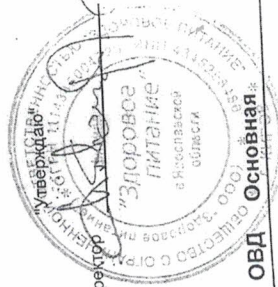
ООО «Здоровое питание»

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нагорьевская средняя школа



"Согласовано"  
 Директор *В. Воробьева* Н.Н.

Директор *Панкратов Д.А.*



**ВТОРНИК**

ОВД **Основная**

Наименование блюд	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Завтрак	Завтрак													
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Биточки мясные паровые 80г	206	80	12,12	10,75	7,11	173,67	0,13		7,26	0,38	25,98	130,35	19,20	2,13	
Картофельное пюре со сливочным маслом	324,01	200	4,45	5,27	28,03	178,30	0,15	32,40	31,33	0,11	65,20	130,30	42,43	1,48	
Масло сливочное порционное	12,9	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
Чай с сахаром	743,06	200	0,20	15,07	75,54	61,08	0,00	0,10	0,50	1,54	14,25	8,25	6,40	0,87	
Итого за завтрак		550	20,82	32,01	75,54	674,95	0,33	32,50	129,10	1,54	119,73	307,40	74,63	5,29	

Белков	20,82	Жилов	32,01	Углеводов	75,54	Калорийность	674,95
Кол-во						400	

% калорийность	100
Завтрак	0,33

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
0,33	32,50	129,10	1,54	119,73	307,40	74,63	5,29



Директор Панкратов Д.А.

"Согласовано"

Директор

Воробьева Н.И.

ОВД Основная

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Запеканка творожная с сахаром...	222	180	26,01	14,73	26,65	344,79	0,09		118,58	1,38	274,32	367,59	39,86	1,02
Кисель	700,02	200	0,13		42,06	168,24					0,33			0,05
Масло сливочное порционное 10г		10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Повидло	814	20	0,08		13,06	50,00					2,80	1,80	1,40	0,26
Итого за Завтрак		460	30,17	23,48	106,96	758,73	0,15	0,99	163,59	2,33	289,35	404,89	47,81	2,03

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
30,17	23,48	106,96	758,73

Завтрак

% калорийность	В1	С	А	Е
100	0,15	0,99	163,59	2,33

Витамины

Минералы	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
289,35	404,89	47,81	2,03	



Директор Панкратов Д.А.

ОБД Основная **четверг**

"Согласовано  
Директор Воробьева И.И.

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций			Фосфор			Магний			Железо				
											Завтрак	Фосфор	Кальций	Магний	Железо	Фосфор	Кальций	Магний	Железо	Фосфор	Кальций	Магний	Железо	
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60										
Каша геркулесовая молочная с сахаром	411	205	8,25	8,07	41,43	272,24	0,25	0,51	34,34	0,92	89,48	215,76	73,31	1,92										
Масло сливочное порционное	12,9	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20										
Отвар из шиповника	11,1	200	0,68	0,25	24,66	116,80	0,01	200,00	163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,65										
Яйцо варёное	551,01	1шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,00	1,00										
Итого за Завтрак		476	17,98	28,92	91,70	713,46	0,35	200,51	392,78	2,97	139,28	344,26	88,71	9,37										

Белков	17,98	Углеводов	91,70	Калорийность	713,46
Кол-во					

Завтрак	% калорийность			Витамины			Минералы		
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
	100	200,51	392,78	2,97	139,28	344,26	88,71	9,37	

Директор  
Панкратов Д.А.

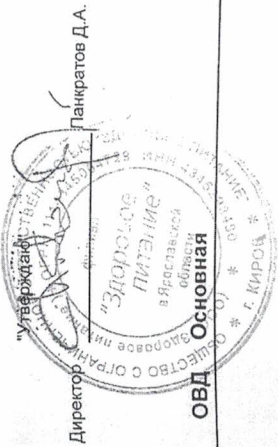
"Согласовано"  
Директор  
Воробьева Н.И.

ОВД Основная  
Питание

Наименование блюд	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	5084	300													
Батон нарезной 50гр (400)	5084	300	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные		185	185	6,05	4,23	43,27	237,10	0,10		22,50	0,05	12,00	53,70	9,63	0,73
Масло сливочное порционное		12,9	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Фрикадели мясные паровые 80г		80	80	13,11	10,59	5,90	171,40	0,13		0,07	0,40	20,90	138,81	19,35	2,20
Чай с сахаром		743,06	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50	1,50	14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак		535	535	23,41	30,82	89,57	731,48	0,29	0,10	113,07	1,50	61,45	239,25	41,98	4,60

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
23,41	30,82	89,57	731,48

Завтрак	% калорийность			
	Витамины			
	В1	С	А	Е
	0,29	0,10	113,07	1,50
	Кальций		Фосфор	Магний
	61,45		239,25	41,98
	Железо		4,60	



"Согласовано"  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Воробьева Н.Н.

**ОВД Основная** **ПОНЕДЕЛЬНИК 2**

Наименование блюд	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Завтрак	Завтрак													
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	50		3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром	460	235		6,55	6,63	45,27	268,60	0,08	1,00	44,50	0,22	125,30	166,50	39,03	0,63
Кофейный напиток с молоком	721,02	200		3,45	2,50	22,95	130,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,20	119,00	26,20	0,38
Масло сливочное порционное	12,9	20		0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порционный 20	5,6	20		4,60	5,80		70,60	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Итого за Завтрак		525		18,65	30,93	93,55	731,10	0,20	2,00	192,31	1,46	462,80	432,00	81,83	2,02

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
18,65	30,93	93,55	731,10

% калорийность			
Завтрак			
Витамины		Минералы	
В1	С	А	Е
0,20	2,00	192,31	1,46
Кальций	Фосфор	Магний	Железо
462,80	432,00	81,83	2,02



Директор Панкратов Д.А.

"Согласовано"

Директор

Воробьева Н.Н.

ОВД Основная

ВТОРНИК 2

Наименование блюд	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	фосфор	Магний	Железо
	Завтрак	Завтрак													
Батон	5 084		50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша	327		155	8,69	5,07	48,31	273,58	0,38		22,50	0,06	51,60	216,06	144,03	5,77
Курица	253		105	19,64	16,91		231,00	0,07		0,01	0,53	16,80	173,25	18,90	1,68
Масло	12,9		20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Соус	590		50	0,30	0,77	3,21	21,82	0,01	0,30	37,90	0,07	3,06	5,23	2,07	0,07
Чай с	743,05		200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50	1,71	14,25	8,25	6,40	0,87
Итого за Завтрак			580	32,88	38,74	91,92	849,38	0,52	0,40	150,92	1,71	100,01	441,29	177,99	9,19

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	32,88	38,74	91,92	849,38

% калорийность		Витамины			Минералы		
Завтрак		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
100		0,52	0,40	150,92	1,71	100,01	441,29

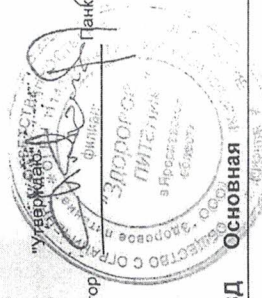
Минералы		Витамины			Минералы		
Железо	Магний	Фосфор	Кальций	E	A	C	B1
9,19	177,99	441,29	100,01	1,71	150,92	0,40	0,52





Директор \_\_\_\_\_ Генкратов Д.А.

"Согласовано"  
 Директор \_\_\_\_\_ Воробьева Н.И.



**ОВД Основная** **четверг 2**

Наименование блюд	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	5 084	452													
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	452	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша пшеница молочная с сахаром			200	9,05	7,63	42,77	281,10	0,35	1,00	44,50	0,18	134,80	208,00	55,53	1,48
Масло сливочное порционное			20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порционный 20г			20	4,60	5,80		70,60	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
чай с сахаром			200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,25	8,25	6,40	0,87
Яйцо варёное			1шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак			491	22,90	34,03	83,45	737,20	0,44	1,10	275,85	1,51	385,35	448,75	83,33	4,36

**Завтрак**

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	22,90	34,03	83,45	737,20

% калорийность	Витамины			Минералы		
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор
100						
Завтрак	0,44	1,10	275,85	1,51	385,35	448,75
					83,33	83,33
						4,36

Директор  
"Утверждено"  
Панкратов Д.А.

"Согласовано"  
Директор  
Воробьева Н.И.

ПЯТНИЦА 2

ОВД Основная

Наименование блюда	Рецептура											В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор								
<b>Завтрак</b>																			
Батон нарезной 50гр (400)	5 084	3,85	1,50	25,05	129,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60						
Кисель	700	0,13		42,06	168,24					0,33			0,05						
Котлета рыбная паровая 80г	80	14,69	6,60	7,73	148,99	2,75	0,13	18,42	1,84	48,30	165,54	27,29	1,00						
Макаронные изделия отварные...	300	6,55	4,28	46,87	254,10	0,11		22,50	0,05	12,90	58,05	10,43	0,79						
Сыр порционный 10 ДДИ тертый	5,29	2,30	2,90		35,30	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11						
Итого за Завтрак	525	27,53	15,27	121,71	736,13	2,92	0,13	58,82	2,76	171,04	310,09	49,21	2,55						

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
27,53	15,27	121,71	736,13

% калорийность			
Завтрак			
В1	С	А	Е
2,92	0,13	58,82	2,76

Минералы			
Кальций	Фосфор	Магний	Железо
171,04	310,09	49,21	2,55