

"СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14 г. Азова

М.И.Фоменко

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся в МБОУ СОШ №14 г. Азова
с 11 января 2021 года**

№ рец	Наименование дней недели, блюд	Масса порций			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			РЭ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник-1																	
	Завтрак	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62		
120М	суп молочный с макаронами	200	11,98	47,89	0,1	4,95	8,24	4,4									
376М/оип	чай с сахаром	200	0,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6		
15М	сыр порционный	20	0,08	7,25	0,13	66,09		40	0,1		2,4	3		0,02	45		
14М	масло порциями	10	0,32	29	0,52	264,36		160	0,4	9,6	12		0,08				
	хлеб пшеничный	40	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	Итого за завтрак	620	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	177,22		
Понедельник-2																	
	Завтрак	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62		
120М	суп молочный с макаронами	200	11,98	47,89	0,1	4,95	8,24	4,4									
376М/оип	чай с сахаром	200	0,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6		
15М	сыр порционный	20	0,08	7,25	0,13	66,09		40	0,1		2,4	3		0,02	45		
14М	масло порциями	10	0,32	29	0,52	264,36		160	0,4	9,6	12		0,08				
	хлеб пшеничный	40	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	45			
	Итого за завтрак	620	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	177,22		
Обед																	
	Завтрак	200	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3			1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86	
45М	салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3			1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86	
82М/оип	борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1			2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4	
268М/оип	биточек мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08				1,89	18,37	134,58	21,8	2,2		
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04		10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7		
	рыс отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5		
304М	компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12		
342М/оип	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,6			
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4		
	Итого за обед	820	25,64	26,11	119,81	818,64	0,34	54,44	22	6,87	136,57	407,68	125,49	7,82	423,86		
	Всего за Понедельник 1	1440	36,46	72,3	168,56	1477,63	0,46	70,43	288,1	8,09	527	702,32	172,53	12,73	601,08		
Вторник-1																	
	Завтрак	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62		
212М/оип	омлет натур запеч с колбасой и помид	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24		266	0,822	114,799	267,03	25,050	3,037	303,580	
	горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3			0,06	6	18,6	6,300	0,210	15,000	
200	какоа на молоке	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,700	0,660	39,660			
434	булочка с орехами понижен калорийн	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,840	0,860	4,00		

Всего за понедельник 2

Вторник-2		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед	
233 М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03	0	
378к	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9	0	0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	0,14		
377М/иоп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	2,9	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,9	0,14			
304М	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
342М/иоп	Фрукты (яблочки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	4,5			
Итого за завтрак	Обед	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,314	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17		
65м	Салат из моркови с сыром	60	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,2	1,54	161,3	112,81	21,4	0,49	796,12		
99м	Суп из овощей	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6	1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14			
297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5		
304М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5		
342М/иоп	Компот из св яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12			
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05		0,39	6,9	25,1	9,9	0,6				
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4			
Итого за обед	Обед	810	37,65	33,7	110,08	896,63	0,42	29,81	133,2	4,71	267,81	565,09	138,89	7,77	1110,66		
Итого за вторник																	
63к	Салат из свеклы с ч-сл и орехами	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	3,07	31,79	50,18	29,2	0,96	0,9			
103 М	Суп картофельный с вермишелью	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,19	120,16	25,52	1,52	230,27		
234М/иоп	Котлета рыбная	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6		
312М	Картофельное поре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52		
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,13	93,28	0,02	0,8	1,3	32	29,2	21	0,68	0,6			
40	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05		0,39	6,9	25,1	9,9	0,6				
830	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4			
Итого за обед	Обед	830	35,15	20,08	120,42	804,76	0,61	49,85	52,4	9,4	203,96	589,94	189,82	7,64	261,29		
Всего за среда-2																	
71 М	Огурец свежий порц	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3		
279М/иоп	Тефтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4		
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3		0,55	15,07	205,88	138,08	4,63				

379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	124,77	90	14	0,14	22	
15	0,02		11,91		48,15					0,6	0,15	0,3	0,06		
40	3,04	0,36	18,48		88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
515	26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,35	6,95	45,4		
Итого за завтрак	Обед														
73к	Икра кабачковая	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,6	
99М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2	2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6	
259М/иоп	Жаркое по домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05	1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42	
30	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8		
40	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,6		
40	Хлеб ржано — пшеничный	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4	
780	24,05	30,9	89,28	737,22	0,89	60,25		7,03	95,76	414,88	125,62	9,38	237,02		
Итого за обед															
Всего за четверг-2	Пятница -2														
71 М	Завтрак	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	
239 М	Огурец свежий порц	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	
312М	Тефтели рыбные	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	
382М/иоп	Картофельное пюре	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,700	0,660	
321М	Какао на молоке	15	0,08		12	48,5				3,15	1,65	1,05	0,24		
	Пастыла ванильная	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб пшеничный	535	23,12	16,72	87,37	596,01	0,454	32,9	52,96	3,41	319,47	440,4	108,28	3,82	87,53
Итого за завтрак	Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5	1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	141,52	
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	
250М/иоп	Бефстроганов	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	
321М	Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05		0,39	6,9	25,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано — пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4	
810	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,4	60	5,54	208,84	456,71	126,83	10,31	494,49		
Итого за обед															
Всего за пятницу2															
249,81	Итого за завтрак	231,58	814,25	6372,56	4,4	319,86	8932,1	29,82	302,12	4508,07	1114,13	61,25			
24,98	Среднее значение за завтрак	23,16	81,42	637,26	0,44	31,99	893,21	2,98	300,21	450,81	111,41	6,13			
16,00%	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	33,00%	51,00%												
32,44	Выполнение СанПин 2020,%	29,31	24,31	27,12	39,97	53,31	127,6	29,82	27,29	40,98	44,57	51,04			
32	Итого за обед	29,8	26	28	31	37	115	27	26	33	40	46			
313,88	Среднее значение за обед	241,58	1065,87	7722,84	5,35	534,14	5501,7	70,6	159,63	460,57	1273,83	82,78			
31,39	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	24,16	106,59	772,28	0,53	53,41	550,17	7,06							
40,76	Выполнение СанПин 2020,%	30,58	31,82	32,86	48,6	89,02	78,6	70,6	14,51	41,87	50,95	68,98			
40	Выполнение МР,% от суточной нормы	31	34	34	38	62	71	64	14	33	46	62			

