

МУП "Комбинат школьного питания"

Утверждено: Директор МУП КШП

О.А. Степанова

Примерное десятидневное меню с 03.04.2023г.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 8 с УИ и АЯ

И.А. Артемьева, П.И.

СОШ № 8 с УИ и АЯ

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, гр. дети 11-18 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	8		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак 90=00																
251.11	Палочка куриная с подливой	100	7,15	8,79	9,80	147,03	0,06	0,05	0,07	2,86	2,03	15,67	12,27	79,75	0,89	
747	Рис отварной	150	2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37	
	Огурцы консервированные	40	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
		550	14,42	14,19	72,69	469,74	0,13	0,19	0,16	3,91	6,83	60,3	68,73	239,57	4,22	
Обед 115=00																
103.02	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,26	2,35	16,98	100,60	0,59	0,1	0,06	1,04	14,52	17,92	20,32	53,7	0,85	
251.11	Палочка куриная с подливой	100	7,15	8,79	9,80	147,03	0,06	0,05	0,07	2,86	2,03	15,67	12,27	79,75	0,89	
747	Рис отварной	150	2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37	
	Огурцы консервированные	40	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
		800	16,68	16,54	89,67	570,34	0,72	0,29	0,22	4,95	21,15	78,22	89,05	293,27	5,07	
Завтрак 90=00																
85 141.11	Биточки мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
442.01	Макаронные изделия отварные	150	5,16	4,32	35,75	203,00	0,05	0,09	0,03	0,64		10,61	8,42	46,67	0,85	
90	Салат из белокочанной капусты	60	1,75	4,60	13,88	102,04	0,8	0,03	0,04	0,76	41,3	53,22	18,14	33,96	0,67	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
		575	16,24	14,98	97,51	778,23	0,88	0,26	0,17	3,72	43,64	100,47	61,97	235,07	4,94	
Обед 115=00																
102.04	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,63	7,78	20,93	188,00	0,91	0,27	0,12	1,79	11,5	39,75	41,3	260,5	2	
85 141.11	Биточки мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
442.01	Макаронные изделия отварные	150	5,16	4,32	35,75	203,00	0,05	0,09	0,03	0,64		10,61	8,42	46,67	0,85	
90	Салат из белокочанной капусты	60	1,75	4,60	13,88	102,04	0,8	0,03	0,04	0,76	41,3	53,22	18,14	33,96	0,67	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
		835	24,87	22,76	118,44	966,23	1,79	0,53	0,29	5,51	55,14	140,22	103,27	495,57	6,94	
Завтрак 90=00																
85 141.1	Котлеты мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
744	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	40,73	249,50	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
18.04	Крученик слоеный	70	4,40	4,50	36,50	197,00	0,01	0,08	0,03	0,66		12,56	8,31	46,03	0,69	
		580	21,23	16,86	125,11	919,69	0,09	0,3	0,31	4,36	2,34	69,15	182,07	408,21	8,79	
Обед 115=00																
5.2	Свекольник на мясном бульоне	250	1,80	4,40	13,80	92,00					5,4	31,8			1	
85 141.1	Котлеты мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01	
744	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	40,73	249,50	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
18.04	Крученик слоеный	70	4,40	4,50	36,50	197,00	0,01	0,08	0,03	0,66		12,56	8,31	46,03	0,69	
		830	23,03	21,26	138,91	1 011,69	0,09	0,3	0,31	4,36	7,74	100,95	182,07	408,21	9,79	
Завтрак 90=00																
280.1	Фрикадельки с подливой	105	1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31	
759.07	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18	
34	Салат из свеклы	100	0,87	5,06	5,22	69,00	0,01	0,01	0,02	0,12	4,06	28,82	13,2	24,94	0,87	
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95	
		620	9,61	17,71	74,18	485,98	0,13	0,28	0,22	2,67	31,37	98,93	76,81	228,2	4,77	
Обед 115=00																
116	Суп картофельный с рисом и томатом на мясном бульоне	250	4,90	6,55	17,40	150,80	0,92	0,11	0,07	1,26	16,5	16,5	27,45	69,8	0,93	
280.1	Фрикадельки с подливой	105	1,56	6,17	10,72	105,10	0,04	0,02	0,02	0,48	1,32	9,37	5,24	24,51	0,31	
759.07	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18	

34	Салат из свеклы	100	0,87	5,06	5,22	69,00	0,01	0,01	0,02	0,12	4,06	28,82	13,2	24,94	0,87
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		870	14,51	24,26	91,58	636,78	1,05	0,39	0,29	3,93	47,87	115,43	104,26	298	5,7

Завтрак 90=00

268	Шницель с подливой	100	9,54	11,60	7,72	173,80	0,03	0,03	0,02	0,6	0,55	4,76	6,37	28,67	0,4
442	Макаронные изделия отварные	150	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
157.03	Булочка с творогом	50	3,96	4,91	28,47	174,00		0,08	0,03	0,64		28,39	12,4	52,33	0,74
		550	24,75	24,76	119,67	796,9	0,1	0,32	0,13	2,45	0,6	74,53	55,8	226,03	4,4

Обед 115=00

99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	1,77	3,27	11,73	85,18	0,6	0,09	0,06	0,99	18,91	23,91	20,56	50,34	0,79
268	Шницель с подливой	100	9,54	11,60	7,72	173,80	0,03	0,03	0,02	0,6	0,55	4,76	6,37	28,67	0,4
442	Макаронные изделия отварные	150	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
157.03	Булочка с творогом	50	3,96	4,91	28,47	174,00		0,08	0,03	0,64		28,39	12,4	52,33	0,74
		800	26,52	28,03	131,4	882,08	0,7	0,41	0,19	3,44	19,51	98,44	76,36	276,37	5,19

Завтрак 90=00

442	Макаронные изделия отварные	180	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
1,17	Сыр	15	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
1	Масло сливочное	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
	Огурцы консервированные	25	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
1 179.03	Кондитерские изделия	75	7,20	14,30	69,50	436,00									
		550	19,28	39,14	154,6	1 046,53	0,3	0,23	0,12	1,32	4,6	64,71	49,85	170,67	3,85

Обед 115=00

82.01	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5,10	6,40	15,20	142,00	0,72	0,05	0,05	0,6	16,55	32,11	19,84	42,27	0,94
442	Макаронные изделия отварные	180	7,10	6,52	47,39	281,22	0,07	0,12	0,03	0,83		21,1	11,33	61,91	0,85
1,17	Сыр	15	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
1	Масло сливочное	5	0,05	8,25	0,08	74,80	0,1		0,01	0,01		1,2	0,04	1,9	0,02
	Огурцы консервированные	25	0,73	0,09	1,46	11,83	0,03	0,02	0,02	0,09	4,55	20,93	12,74	21,84	0,55
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
1 179.03	Кондитерские изделия	75	7,20	14,30	69,50	436,00									
		800	24,38	45,54	169,8	1 188,53	1,02	0,28	0,17	1,92	21,15	96,82	69,69	212,94	4,79

Завтрак 90=00

85 141,11	Биточки мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01
744	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	40,73	249,50	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
107.01	Булочка ванильная	40	3,50	3,56	26,46	152,00		0,08	0,03	0,62		12,27	8,14	43,45	0,65
		545	20,33	15,92	115,07	874,69	0,08	0,3	0,31	4,32	2,34	68,86	181,9	405,63	8,75

Обед 115=00

102.04	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,63	7,78	20,93	188,00	0,91	0,27	0,12	1,79	11,5	39,75	41,3	260,5	2
85 141,11	Биточки мясные с подливой	100	5,18	4,33	11,79	305,31	0,03	0,05	0,05	1,94	2,29	16,36	9,71	71,32	1,01
744	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,50	6,30	40,73	249,50	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
107.01	Булочка ванильная	40	3,50	3,56	26,46	152,00		0,08	0,03	0,62		12,27	8,14	43,45	0,65
		795	28,96	23,7	136	1 062,69	0,99	0,57	0,43	6,11	13,84	108,81	223,2	666,13	10,75

Завтрак 90=00

259.05	Жаркое по-домашнему	200	9,13	10,30	18,11	202,00	0,03	0,2	0,08	1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97
90	Салат из белокочанной капусты	60	1,75	4,60	13,88	102,04	0,8	0,03	0,04	0,76	41,3	53,22	18,14	33,96	0,67
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		550	22,63	17,53	118,18	702,92	0,83	0,34	0,22	3,82	51,55	103,72	99,04	421,01	7,38

Обед 115=00

116	Суп картофельный с рисом и томатом на мясном бульоне	250	4,90	6,55	17,40	150,80	0,92	0,11	0,07	1,26	16,5	16,5	27,45	69,8	0,93
259.05	Жаркое по-домашнему	200	9,13	10,30	18,11	202,00	0,03	0,2	0,08	1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97
90	Салат из белокочанной капусты	60	1,75	4,60	13,88	102,04	0,8	0,03	0,04	0,76	41,3	53,22	18,14	33,96	0,67

375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		800	27,53	24,08	135,58	853,72	1,75	0,45	0,29	5,08	68,05	120,22	126,49	490,81	8,31

Завтрак 90=00

541	Биточки рыбные с подливой	120	0,48	0,75	3,30	220,00	0,02	0,02			1,95	5,15	0,83	16,3	0,38
759	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		550	15,26	8,13	111,64	762,88	0,1	0,29	0,23	3,32	27,94	68,59	67	243,95	4,3

Обед 115=00

103.02	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,26	2,35	16,98	100,60	0,59	0,1	0,06	1,04	14,52	17,92	20,32	53,7	0,85
541	Биточки рыбные с подливой	120	0,48	0,75	3,30	220,00	0,02	0,02			1,95	5,15	0,83	16,3	0,38
759	Картофельное пюре	150	3,03	4,75	22,15	144,00	0,08	0,16	0,13	1,69	25,94	40,46	32,67	95,63	1,18
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,10	231,00		0,02	0,05	1,25		2,7	7,8	48,9	0,33
		800	17,52	10,48	128,62	863,48	0,69	0,39	0,29	4,36	42,46	86,51	87,32	297,65	5,15

Завтрак 90=00

265.05	Плов	200	5,04	7,63	22,01	178,89	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	14,28	17,97	49,22	0,46
103	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	2,41	3,05	6,03	30,49	1 512,2	5 572,5	3 315,23	6 487,33	210,56
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		550	10,59	11,96	66,7	409,77	3	3,17	6,1	31,42	1 514,03	5 607,06	3 358,9	6 619,67	213,43

Обед 115=00

88.05	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,80	6,43	11,50	125,80	0,59	0,05	0,04	0,66	21,59	28,02	14,76	32,87	0,55
265.05	Плов	200	5,04	7,63	22,01	178,89	0,59	0,03	0,02	0,55	1,78	14,28	17,97	49,22	0,46
103	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	2,41	3,05	6,03	30,49	1 512,2	5 572,5	3 315,23	6 487,33	210,56
375.02	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	14,99	56,88			0,01	0,04	0,05	2,78	2,2	4,12	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		800	15,39	18,39	78,2	535,57	3,59	3,22	6,14	32,08	1 535,62	5 635,08	3 373,66	6 652,54	213,98