

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ с. Филиппово  
В.С.Солоницына  
« 1 » сентября 2018 года.



# **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

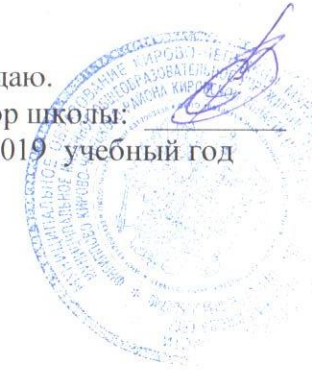
**МКОУ СОШ с. Филиппово**  
**на осенне-зимний период для детей 11-18 лет**

Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: первый  
Неделя: первая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18лет

№ б.	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
7	Оладьи с джемом	165	11,9	12,2	71,8	445	0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	1,2
1	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
	<b>итого</b>		<b>15,1</b>	<b>14,9</b>	<b>87,7</b>	<b>524</b>								
<b>Обед</b>														
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,5	8,16	99,2	0,063	18,54	0,01	2,43	42,8	53,6	23,2	0,82
7	Гуляш из говядины	70/50	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
7	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,28		0,05	0,8	19	270,2	180,4	6,06
6	ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
1	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
9	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого</b>		<b>44,8</b>	<b>45,4</b>	<b>98,6</b>	<b>981,8</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,9</b>	<b>60,3</b>	<b>186,3</b>	<b>1505,8</b>	<b>0,793</b>	<b>24,04</b>	<b>0,19</b>	<b>10,4</b>	<b>585,5</b>	<b>1010,5</b>	<b>324,3</b>	<b>13,5</b>

Калькулятор: Лы О.Н.Лыскова

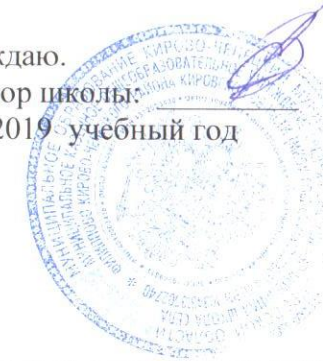
Повар: Жвак Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018– 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: второй  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
18	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,9	32,6	283	0,2	1,4	0,08	0,5	135,8	237,2	112,2	3,4
00	Сыр порционный	30	7,7	7,8		102,9	0,009	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,3
03	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
1	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>63</b>	<b>524,5</b>								
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
18	Суп картофельный с мак. издел-ми	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1		1,4	13,5	53	19,8	0,8
04	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
00	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04		0,05	0,4	6,6	106,6	35	0,72
03	Соус томатный	50	0,54	1,9	3,5	32,8	0,006	0,8	0,02	0,1	2,25	7,7	3,75	0,2
09	Компот из яблок с лимоном «С»	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3		0,1	11	7	5	1,2
00	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	0,04		0,02	0,5	15	33	6	0,4
09	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>32,78</b>	<b>38,4</b>	<b>129,05</b>	<b>1046,9</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,98</b>	<b>60</b>	<b>192,05</b>	<b>1571,4</b>	<b>0,54</b>	<b>20,6</b>	<b>0,26</b>	<b>9,12</b>	<b>546,9</b>	<b>859,2</b>	<b>257,5</b>	<b>11,8</b>

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

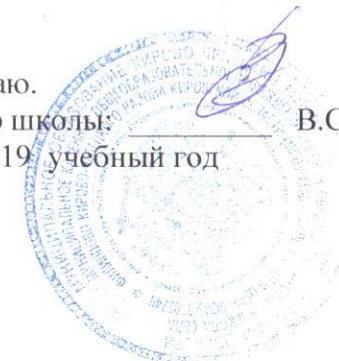
Повар: Жвак Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы: \_\_\_\_\_

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,9	65,3	0,02	0,4	0,02	0,05	45,1	35	5,5	0,08
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>31,15</b>	<b>32,58</b>	<b>72,2</b>	<b>712,9</b>								
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с рыбой	250	9,9	4,8	15,2	68,5	0,2	12,13	0,05	0,35	43,3	185,3	57	1,6
	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
	Пирог с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого</b>		<b>39,7</b>	<b>33,4</b>	<b>87,5</b>	<b>832,1</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>70,85</b>	<b>65,98</b>	<b>159,7</b>	<b>1545</b>	<b>0,66</b>	<b>52,53</b>	<b>0,42</b>	<b>4,57</b>	<b>715,1</b>	<b>1087</b>	<b>230,2</b>	<b>13,74</b>

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018– 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
01	Омлет натуральный	140	12	18,7	3,2	227,2	0,08	0,4	0,3	0,6	114,1	215,4	17,2	2
00	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01		129	87	13	0,8
05	Масло сливочное порциями	15	0,07	8,88	0,12	112,2			0,09	0,15	1,8	2,9		0,03
1	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>30,5</b>	<b>39,62</b>	<b>531</b>								
<b>Обед</b>														
04	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,4	6,8	16,7	137,5	0,12	7,74	0,01	2,43	23,13	69,1	27,2	0,92
02	Колбаса отварная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22			0,3	31	149	18	1,6
01	Макаронные изделия	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,02		1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
08	Компот из смеси с с/ф «С»	200	0,5		27	110	0,01		0,5		28	19	7	1,5
1	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
09	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Салат из белок. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
2	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
	<b>итого</b>		<b>28,05</b>	<b>38,7</b>	<b>140,6</b>	<b>1029,9</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,3</b>	<b>69,2</b>	<b>180,2</b>	<b>1560,9</b>	<b>0,733</b>	<b>56,8</b>	<b>0,41</b>	<b>11,05</b>	<b>436</b>	<b>746,2</b>	<b>154,8</b>	<b>15,25</b>

Калькулятор:  О.Н.Лыскова

Повар:  Т.А.Жвакина

Директор школы:  
2018–2019 учебный год



Утверждаю.  
В.С.Солоницына

День: пятый  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
05	Суп молочный с мак.изделиями	250	7,1	6,6	23,7	182,5	0,1	1,2	0,05	0,33	205,5	171	26,3	0,45
05	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
00	Сыр порционный	35	9	9,1		120,05	0,01	0,25	0,08	0,17	315	206,5	17,5	0,35
03	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
1	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>24,8</b>	<b>54,2</b>	<b>516</b>								
<b>Обед</b>														
	Салат из белок. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
08	Борщ из свеж.капусты с картофел	250/10	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,3	1,2
09	Тефтели рыбные	70/30	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
09	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
1	Компот из крыжовника с вит «С»	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
03	«гребешок» из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
09	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>33,7</b>	<b>131,7</b>	<b>933,6</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,7</b>	<b>58,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1449,6</b>	<b>0,63</b>	<b>71,15</b>	<b>0,29</b>	<b>12,3</b>	<b>737,9</b>	<b>851,1</b>	<b>192,8</b>	<b>7,83</b>

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

Повар: Жва Т.А.Жвакина



Утверждаю.

Директор школы: В.С.Солоницына  
2018 – 2019 учебный год

День: шестой  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
537	Оладьи с джемом	165	11,9	12,2	71,8	445	0,16	1,5	0,03	5,4	121	119	26	1,2
498	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
	<b>итого</b>		<b>15,6</b>	<b>16</b>	<b>96,3</b>	<b>592</b>								
<b>Обед</b>														
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,5	8,16	99,2	0,063	18,54	0,01	2,43	42,8	53,6	23,2	0,82
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
291	Макаронные изделия	200	7,5	0,9	38,7	193,2	0,08	0,02		1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
453	Соус томатный	50	0,54	1,9	3,5	32,8	0,006	0,8	0,02	0,1	2,25	7,7	3,75	0,2
518	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
564	Булочка «Домашняя»	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06		0,05	0,7	9	35	6	0,5
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>36,04</b>	<b>35,3</b>	<b>114,46</b>	<b>1005,8</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,64</b>	<b>51,3</b>	<b>210,8</b>	<b>1597,8</b>	<b>0,58</b>	<b>25,3</b>	<b>0,17</b>	<b>10,9</b>	<b>371,7</b>	<b>620,1</b>	<b>144,6</b>	<b>11,9</b>

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

Повар: Жва Т.А.Жвакина

Директор школы  
2018–2019 учебный год



Утверждаю.  
В.С.Солоницына

День: седьмой  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша из овс.хлопьев «Геркулес»	200/5	8,8	14,5	32,31	294,6	0,2	1,5	0,08	0,8	158,5	247,6	72,8	1,7
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02		0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01		129	87	13	0,8
	<b>итого</b>		<b>15,2</b>	<b>29,9</b>	<b>76,1</b>	<b>633,2</b>								
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,23	19	65,8	25,5	0,9
	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
	Кисель из концентрата «С»	200	1,4		29	122					1			0,1
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06		0,07	0,9	12	44	7	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого</b>		<b>29</b>	<b>40,6</b>	<b>148</b>	<b>1074,6</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,2</b>	<b>70,5</b>	<b>224,1</b>	<b>1707,8</b>	<b>0,65</b>	<b>17,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,2</b>	<b>414,2</b>	<b>714,1</b>	<b>195,2</b>	<b>8,96</b>

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина



Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 до 18 лет

сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога	130/20	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>26,4</b>	<b>26,1</b>	<b>54,3</b>	<b>563,6</b>								
<b>Обед</b>														
	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4		4,6	30	29	18	0,9
	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250/10	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,3	1,2
	Жаркое по-домашнему	300	35,3	31,6	22,6	516,8	0,22	10,4	0,05	1,1	47,7	362,7	76,4	4,6
	Компот из смеси с с/ф «С»	200	0,5		27	110	0,01		0,5		28	19	7	1,5
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>43,8</b>	<b>48,1</b>	<b>99,7</b>	<b>1008</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>70,2</b>	<b>74,2</b>	<b>154</b>	<b>1571,6</b>	<b>0,52</b>	<b>37,2</b>	<b>0,25</b>	<b>10,4</b>	<b>473,6</b>	<b>915,9</b>	<b>193,3</b>	<b>11,86</b>

Калькулятор: Лыс О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

2018 – 2019 учебный год

В.С.Солоницына



День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
301	Омлет натуральный	125/5	11,2	17,4	3	211	0,08	0,4	0,3	0,6	106	200	16	2
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
111	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
105	Масло сливочное порциями	15	0,07	8,88	0,12	112,2			0,09	0,15	1,8	2,9		0,03
	<b>Итого</b>		<b>17,12</b>	<b>30,48</b>	<b>43,5</b>	<b>545,8</b>								
<b>Обед</b>														
58	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7		2,8	28	42	18	1,2
158	Суп картофельный с мак. издел-ми	250	2,6	2,8	18,6	109,5	0,08	6,1		1,4	13,5	53	19,8	0,8
102	Колбаса отварная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22			0,3	31	149	18	1,6
418	Пюре гороховое с маслом	205	19,5	6	38,8	287	0,42		0,03		112	313	105	6,6
518	Сок яблочный натуральный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
550	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	0,04		0,02	0,5	15	33	6	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>41,7</b>	<b>38</b>	<b>101,9</b>	<b>1002,9</b>								
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,82</b>	<b>68,5</b>	<b>145,4</b>	<b>1548,7</b>	<b>0,96</b>	<b>11,4</b>	<b>0,4</b>	<b>5,32</b>	<b>450,3</b>	<b>930,7</b>	<b>212,7</b>	<b>18,2</b>

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина

Утверждаю.

Директор школы:

В.С.Солоницына

2018 – 2019 учебный год



День: десятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 до 18 лет

№ сб.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
256	Каша пшеничная вязкая	205	6,8	12,71	39,8	293,5	0,06	1,5	0,09	0,3	140,8	182,1	40	0,6
500	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01		129	87	13	0,8
100	Сыр порционный	30	7,7	7,8		102,9	0,009	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,3
111	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>22,9</b>	<b>75,3</b>	<b>595,6</b>								
<b>Обед</b>														
4	Салат из белок. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	112,6	0,01	10		2,4	26,3	67	19,5	0,7
333	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
105	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,04	37,4			0,03	0,05	0,6	1		0,01
511	Компот из черн смородины «С»	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	78,6	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07			0,56	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>39,1</b>	<b>96,6</b>	<b>846,1</b>								
<b>ИТОГО</b>			<b>53</b>	<b>62</b>	<b>171,9</b>	<b>1441,7</b>	<b>0,77</b>	<b>71,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>754,5</b>	<b>1001,3</b>	<b>226,4</b>	<b>9,7</b>

Калькулятор: Лыскова О.Н.Лыскова

Повар: Жвакина Т.А.Жвакина