



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Санагинская СОШ»  
Вандеева И.В./  
05 2020г

**Примерное 10- дневное меню**

**Для организации бесплатного горячего питания**

**обучающихся 5-11 классов**

**МАОУ «Санагинская СОШ»**

**на 2020-2021 учебный год**



Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																	
		Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe																	
1 неделя																														
<b>День 1 (понедельник)</b>																														
Огуцы свежые порциями	60	1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18																	
Уха Рыбачья с сайрой	250	2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,3	1,012																	
Колбаса вареная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,00	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44																	
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,604	4,7817	36,443	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27																	
Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907																	
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0																	
<b>День 2 (вторник)</b>																														
Икра кабачковая	60	9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	135	2,199																	
Суп гороховый	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504																	
Капуста с мясом	200	17,01	8,39	34,8	288,53	0,00	0,27	31,50	31,78	28,52	59,12	355,68	2,91																	
Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6	0,0	0,0	0,0	1,8	10,1	5,4	0,34	0,06																	
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0																	
<b>День 3 (среда)</b>																														
Салат из свежей моркови	60	0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55																	
Суп с макаронными изделиями	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992																	
Каша гречневая	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634																	
Биточки мясные	80	9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049																	
Компот	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745																	
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0																	
<b>День 4 (четверг)</b>																														
Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,0	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49																	
Ши	250	1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766																	
Пюре картофельное	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187																	
Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80	9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802																	
Чай с вареньем	20/200	1,805	0,2209	11,193	52,77	3E-04	4E-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44																	
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0																	



<b>День 5 (пятница)</b>													
Рассольник	250	2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
Запеканка (манник)	150/20	20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	276	53,52	289	1,05
Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200/4	1,551	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
Яблоко	1/140	0,6	0,0	15,8	66	0,005	0,03	0,02	10	16	0,0	11	25
Хлеб с маслом	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
<b>2 неделя</b>													
<b>День 1 (понедельник)</b>													
Огурцы свежие	60	1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
Суп гороховый	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504
Макаронны отварные	150	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858
Сосиски	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,00	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
Чай с лимоном	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
<b>День 2 (вторник)</b>													
Икра кабачковая	60	9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	135	2,199
Борщ	250	4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
Каша гречневая	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634
Тефтели мясные	80/30	10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6	0,0	0,0	0,0	1,8	10,1	5,4	0,34	0,06
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
<b>День 3 (среда)</b>													
Закуска из свежей моркови	60	0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55
Суп картофельный	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,604	4,7817	36,443	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27
Гуляш	80	22,77	3,06	0,45	120,00	0,00	0,07	0,00	0,45	10,50	24,20	186,40	1,89
Компот	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
<b>День 4 (четверг)</b>													
Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,0	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
Суп перловый	250	1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
Пюре картофельное	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187



Шницель рыбный	80	9,1923	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
Чай с лимоном	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
<b>День 5 (пятница)</b>													
Суп с макаронными изделиями	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
Запеканка со ступенным молоком	150/20	20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	276	53,52	289	1,05
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,00	0,03	0,0	1,47	158,67	132,0	29,3	2,40
Яблоко	1/140	0,6	0,0	15,8	66	0,005	0,03	0,02	10	16	0,0	11	25
Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0